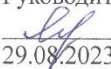


РАССМОТРЕНО
Руководитель ШМО
 Яковлева СВ
29.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
МАОУ СОШ № 8
 (Солуянова МВ)
30.08.2023 г

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МАОУ СОШ № 8
 (В. В. Гайдамака)
Приказ № 209 от 30.08.2023 г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«ПОЗНАЙ СЕБЯ»

для 1 – 11 класса

Составитель: Блинова Е. В.-
педагог-психолог

Верхний Тагил, 2023 г

РАССМОТРЕНО
Руководитель ШМО
_____ Яковлева СВ
29.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
МАОУ СОШ № 8
_____ (Солуянова МВ)
30.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МАОУ СОШ № 8
_____ (В. В. Гайдамака)
Приказ № 209 от 30.08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«ПОЗНАЙ СЕБЯ»

для 1 – 11 класса

Составитель: Блинова Е. В.-
педагог-психолог

Верхний Тагил, 2023 г
1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Познай себя» (направления внеурочной деятельности: духовно-нравственное , физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия) реализуется на всех уровнях

образования, составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта, основной образовательной программы МАОУ СОШ № 8 (включая программу воспитания), иных локальных актов МАОУ СОШ № 8.

При составлении рабочей программы использованы материалы:

1. Котова Е.В. В мире друзей: Программа эмоционально-личностного развития детей. -М.:ТЦ Сфера, 2007г;
2. Хухлаева О.В.Тропинка к своему Я: уроки психологии в начальной школе (1-4). –М.: Генезис, 2008г;
3. Груздева Ю.В., Богачкина Н.А. Классные часы с психологом 1-4 классы. - М.: Глобус, 2009г;
4. Новикова Л.М. Настольная книга школьного психолога. 1-4 классы М.: Эксмо, 2009г;
5. Селевко Г.К. Реализуй себя. Самосовершенствование личности. 11 класс. -М.: Народное образование, 2006г;
6. Селевко Г.К. Управляй собой. Самосовершенствование личности. 10 класс. -М.: Народное образование, 2006г;

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Познай себя» предназначена для обучающихся 1-11 классов общеобразовательных школ.

Цели и задачи программы:

Основная цель — помочь учащимся научиться понимать себя, взаимодействовать со сверстниками, учителями и родителями, найти свое место в школьной жизни.

Основные **задачи** реализации программы:

Обучающие:

- ☐ Сформировать общеучебные навыки;
- ☐ Сформировать умение работать в строго организованном учебном пространстве – следовать инструкциям, работать по заданному алгоритму, систематизировать и обобщать полученную информацию и др.;
- ☐ Сформировать умение работать в режиме творческой мастерской – формулировать задачу, разрабатывать план действий, находить нестандартные решения поставленной задачи и др.;

Развивающие:

- ☐ Развивать познавательные процессы учащихся (мышление, внимание, память, воображение);
- ☐ Развивать волевые свойства личности;
- ☐ Развивать личностную сферу поведения;
- ☐ Развивать учебную и познавательную активность учащихся;
- ☐ Развивать социальный интеллект.

Воспитательные:

- ☐ Сформировать основополагающие качества новой социальной роли – ученик;
- ☐ Сформировать нравственные и моральные нормы поведения;
- ☐ Сформировать индивидуальный стиль поведения и интеллектуальную деятельность учащихся. Расширять коммуникативные способности детей.

В период чрезвычайных ситуаций, неблагоприятных погодных условий, введения карантинных мероприятий при заболевании гриппом, ОРВИ и другими инфекционными заболеваниями, реализация рабочей программы может осуществляться с применением дистанционных образовательных технологий, электронных и цифровых образовательных ресурсов, образовательных платформ, инструментов дистанционного взаимодействия, социальных сетей, ресурсов для дистанционной системы контроля и иных форм и видов обучения.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ освоения курса «Познай себя».

1 класс

Личностные:

Духовно-нравственное воспитание:

- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки,
- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности

Физического воспитания, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- установка на здоровый образ жизни;

Регулятивные универсальные учебные действия:

- ☐ планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- ☐ оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи и заданной области.

Познавательные универсальные учебные действия:

- ☐ проводить сравнение по заданным критериям;
- ☐ оценивать правильность выполнения действий и корректировать при необходимости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- ☐ допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- ☐ формулировать собственное мнение и позицию.

2 класс

Личностные:

Духовно-нравственное воспитание:

- ☐ широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- ☐ внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика».

Физического воспитания, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- установка на здоровый образ жизни (безопасный для себя и других людей);

Регулятивные универсальные учебные действия:

- ☐ учитывать выделенные ориентиры действия в новом учебном материале;
- ☐ планировать свои действия, оценивать правильность выполнения действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.

Познавательные универсальные учебные действия:

- ☐ проводить сравнение и классификацию по заданным критериям;
- ☐ строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- ☐ ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- ☐ учиться контролировать свою речь и поступки.

3 класс

Личностные:

- ☐ ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата;
- ☐ ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- ☐ определять и формулировать цель в совместной работе, соотносить результат с целью и оценивать его;

- ☐ учиться делать осознанный выбор в сложных ситуациях.

Познавательные универсальные учебные действия:

- ☐ обогатить представление о собственных возможностях и способностях;
- ☐ учиться наблюдать и осознавать происходящие в самом себе изменения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- ☐ учиться толерантному отношению к другому мнению;
- ☐ учиться самостоятельно решать проблемы в общении.

4 класс

Личностные:

- ☐ знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- ☐ установка на здоровый образ жизни.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- ☐ планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- ☐ адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.

Познавательные универсальные учебные действия:

- ☐ учиться осознавать и анализировать изменения в самом себе;
- ☐ распознавать собственные ценности и определять их роль в жизни.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- ☐ строить взаимоотношения с окружающими;
- ☐ формулировать свое собственное мнение и позицию.

5 класс

Личностные:

- ☐ мотивация к самопознанию;
- ☐ установка на здоровый образ жизни.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- ☐ планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- ☐ адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.

Познавательные универсальные учебные действия:

- ☐ учиться осознавать и анализировать изменения в самом себе;
- ☐ распознавать собственные ценности и определять их роль в жизни.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- ☐ строить взаимоотношения с окружающими, пробудить интерес к внутреннему миру другого человека;
- ☐ формулировать свое собственное мнение и позицию.

6 класс

Личностные:

- ☐ знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- ☐ развитие осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- ☐ планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- ☐ адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.

Познавательные универсальные учебные действия:

- ☐ формировать потребность в саморазвитии;
- ☐ распознавать собственные ценности и определять их роль в жизни.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- ☐ строить взаимоотношения с окружающими;
- ☐ знание способов разрешения конфликтных ситуаций.

7 класс

Личностные:

- ☐ ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата;
- ☐ ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- ☐ определять и формулировать цель в совместной работе, соотносить результат с целью и оценивать его;
- ☐ усвоение закономерностей памяти, внимания, мышления, умение владеть своими познавательными процессами, закреплять на материале повседневной учебной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия:

- ☐ обогатить представление о собственных возможностях и способностях;
- ☐ учиться распознавать эмоциональные состояния.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- ☐ учиться толерантному отношению к другому мнению;
- ☐ учиться самостоятельно решать проблемы в общении.

8 класс

Личностные:

- ☐ ориентация на самоанализ и самоконтроль результата;
- ☐ развитие умения адекватно выражать свои чувства и понимать выражение чувств других людей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- ☐ определять и формулировать цель в совместной работе, соотносить результат с целью и оценивать его;
- ☐ развитие самоконтроля, осуществлять контроль по результату и по процессу, оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение.

Познавательные универсальные учебные действия:

- ☐ развитие навыков конструктивного поведения в конфликтных ситуациях;
- ☐ учиться распознавать эмоциональные состояния.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- ☐ развитие навыков конструктивного общения;
- ☐ учиться самостоятельно решать проблемы в общении.

9 класс

Личностные:

- ☐ получение знаний с целью самопознания, активизации умения с наибольшей отдачей реализовать свою инициативу, возможности;
- ☐ положительное самовосприятие учащихся, осознание своей индивидуальности и уникальности, развитие уверенности в своих силах применительно к реализации себя в будущей профессии.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- ☐ умение принимать решения и осуществлять осознанный выбор в учебной и

познавательной деятельности;

- ☐ умение самостоятельно определять цели своего обучения.

Познавательные универсальные учебные действия:

- ☐ развивать навыки самопознания, самодиагностирования;
- ☐ распознавать собственные ценности и определять их роль в жизни.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- ☐ формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- ☐ **находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.**

10 класс

Личностные:

- ☐ получение знаний с целью самопознания, активизации умения с наибольшей отдачей реализовать свою инициативу, возможности;
- ☐ положительное самовосприятие учащихся, осознание своей индивидуальности и уникальности, развитие уверенности в своих силах применительно к реализации себя в будущей профессии.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- ☐ умение принимать решения и осуществлять осознанный выбор в учебной и познавательной деятельности;
- ☐ умение самостоятельно определять цели своего обучения.

Познавательные универсальные учебные действия:

- ☐ развивать навыки самопознания, самодиагностирования;
- ☐ распознавать собственные ценности и определять их роль в жизни.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- ☐ формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- ☐ **находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.**

11 класс

Личностные:

- ☐ получение знаний с целью самопознания, активизации умения с наибольшей отдачей реализовать свою инициативу, возможности;
- ☐ положительное самовосприятие учащихся, осознание своей индивидуальности и уникальности, развитие уверенности в своих силах применительно к реализации себя в будущей профессии.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- ☐ умение принимать решения и осуществлять осознанный выбор в учебной и познавательной деятельности;
- ☐ умение самостоятельно определять цели своего обучения.

Познавательные универсальные учебные действия:

- ☐ развивать навыки самопознания, самодиагностирования;
- ☐ распознавать собственные ценности и определять их роль в жизни.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- ☐ формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- ☐ **находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.**

3. СОДЕРЖАНИЕ курса «Познай себя»

1 класс – 8 ч

1. «Я – человек» (2ч). Дети учатся видеть и ценить в себе индивидуальность, принимать и любить себя, приходят к осознанию собственной ценности.
2. «Я и мои чувства» (2ч). Дети учатся управлять своим телом, своими эмоциями, знакомятся с внутренним миром человека, занятия способствуют моторному и эмоциональному самовыражению.
3. «Я – школьник» (2ч). Дети осознают позицию школьника, формируют дружеские отношения в классе, развивают уверенность в себе и своих учебных возможностях.
4. «Интеллектика» (2ч). Дети знакомятся с понятиями: память, мышление, восприятие. Развивают умения прислушиваться и свободно выражать свои ощущения через игру.

2 класс – 8 ч

1. «Человековедение» (4ч). Дети учатся видеть и ценить в себе индивидуальность, принимать и любить себя, приходят к осознанию собственной ценности. Знакомятся с понятиями гнев, ярость, учатся контролировать данные эмоции. Обучаются сотрудничеству в группе, коллективе.
2. «Интеллектика» (4ч). Развивают свои умения прислушиваться и свободно выражать свои ощущения, эмоции и чувства. Рисуют, сравнивают и обсуждают, фантазируют. Определяют и описывают различные чувства через игровые роли.

3 класс – 8 ч

1. «Человековедение» (2ч). Дети развивают умения прислушиваться и свободно выражать свои ощущения, эмоции и чувства, осознавать их. Учатся управлять своим телом, видеть в себе индивидуальность.
2. «Я и моя школа» (2ч). Придумывают, представляют, фантазируют, изучают разные чувства, и мысли через игровые ситуации на определенную тему данного раздела. Слушают, анализируют, высказывают предлагаемые им мини- рассказы, сказки, притчи по темам раздела. Анализируют свои действия выделяемых мотивов: учебных, получение отметок, игровой, внешней и т.п. Дети осознают позицию школьника, формируют дружеские отношения в классе, развивают уверенность в себе и своих учебных возможностях.
3. «Интеллектика» (2ч). Тренировка внимания, мышления через игровые упражнения. Задания на различные виды памяти.
4. «Я-фантазер» (2ч). Дети осознают ценность умения фантазировать, развивают креативные способности. Дети учатся управлять своим телом, занятия способствуют моторному и эмоциональному самовыражению.

4 класс – 8 ч

1. «Я и моя школа» (3ч). Придумывают, изучают разные чувства, и мысли через игровые ситуации на определенную тему данного раздела. Слушают, анализируют, высказываются. Дети осознают позицию школьника, формируют дружеские отношения в классе, развивают уверенность в себе и своих учебных возможностях.
2. «Дружба» (1ч). Развивают свои умения прислушиваться и свободно выражать свои ощущения, эмоции и чувства. Дети осознают качества настоящего друга, умения дружить, учатся преодолевать трудности в общении.
3. «Я и мои родители» (2ч). Анализируют позитивное отношение к родителям, осознание родственных чувств, через проигранные ситуации. Выявляют своеобразие эмоционального благополучия себя в семье. Рисуют, высказывают свое мнение. Тема позволяет ребенку осознать отношения в семье, закрепляет чувство взаимосвязи с родными. Дети развивают умения прислушиваться и свободно выражать свои ощущения, эмоции и чувства, осознавать их.

4. «Сотрудничество» (2ч). Определяют и описывают различные чувства через игровые роли. Слушают, рисуют и обсуждают сказки. Выполняют разминки, упражнения активаторы, энергизаторы.

5 класс – 5 ч

1. «Я — это я» (5ч). Дети начинают своё знакомство со своим «Я». Знакомятся с чувствами, эмоциями, учатся контролировать их, настраивать себя на положительный лад. Знакомятся с упражнениями, которые помогут справиться с внутренними страхами, переживаниями. Нахождение общего языка со своим внутренним миром. Учащиеся знакомятся с подходами в общении с людьми, с собой, выявляют пользу правильного общения.

6 класс – 4 ч

1. «Самоконтроль» (2ч). Дети учатся контролировать себя, свои чувства, знакомятся с упражнениями, для контроля своих чувств и эмоций.
2. «Учимся понимать друг друга» (2ч). Учащиеся знакомятся с причинами, что мешает людям понимать друг друга, составляют портрет человека, которому нельзя доверять, знакомятся с секретами сотрудничества.

7 класс – 4 ч

1. «Позиции, стратегии общения» (4ч). Дети изучают как люди влияют друг на друга в группах, положение человека в группе в коллективе, что такое социальные роли. Учащиеся знакомятся с понятием психологический климат в группе и коллективе, с понятием лидерство. Изучают молодежные неформальные объединения, группы по интересам и увлечениям, роль неформальных молодежных групп в жизни человека. Дети изучают проблемы общения: как люди воспринимают друг друга, как общаются разные люди, какова психология групп, какие бывают группы, что такое конфликты и как их можно решать.

8 класс – 4 ч

1. «Сориентируемся в мире профессий» » (4ч). Учащиеся знакомятся с видами профессиональной деятельности, формируют умения ставить цель, формируют умения планировать этапы достижения цели. Знакомятся с психологической особенностью профессий, с успехом и неудачей в деятельности.

9 класс – 5 ч

1. «Личность и мотивация» » (2ч). Учащиеся знакомятся с мотивационной сферой личности, ее направленностью, с уровнями развития личности и мотивацией, устойчивостью и изменчивостью личности.
2. «Как психологически подготовиться к сдаче экзаменов» (3ч). Учащиеся знакомятся с приемами запоминания, методами работы с текстом. Знакомятся с приемами волевой мобилизации и совладания со своими чувствами. Обучаются приемам релаксации и снятия напряжения.

10 класс – 5 ч

1. «Управляй собой» (5ч). Учащиеся знакомятся с ролью чувств в жизни человека, формами переживания чувств, эмоциями, аффектами, настроением, чувствами, видами эмоций, связью эмоций с психическими процессами. Анализируют понятие душевного равновесия, знакомятся с приемами мышечной релаксации, аутогенной тренировки, визуализацией.

11 класс – 6 ч

1. «Как психологически подготовиться к сдаче экзаменов» (6ч). Учащиеся знакомятся с приемами запоминания, методами работы с текстом. Знакомятся с приемами волевой

мобилизации и совладания со своими чувствами. Обучаются приемам релаксации и снятия напряжения, техникой визуализации, мышечной релаксации, формируют самооценку, у детей формируются ценности здорового и безопасного образа жизни.

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ по курсу «Познай себя»

Количество часов по учебному плану: 1 — 4 классы — 72 часа, 2 часа в неделю; 5-11 классы — 68 часов, 2 часа в неделю (1 учебный год).

Содержание программы курса

№ п/п	Наименование разделов	Название тем	Дата проведения	Содержание занятий	Форма проведения занятий	Электронные учебно-методические материалы
<i>1 класс</i>						
1	Раздел 1. «Я-человек»	Занятие 1. «Вводное занятие»		Знакомство, сплочение группы, настрой на продуктивную работу.		
2	Раздел 2. «Я и мои чувства»	Занятие 2. «Мое настроение»		Знакомство с внутренним миром человека.		
		Занятие 3. «Чувства, эмоции, поступки»		Развитие умений владеть и управлять своими эмоциями, анализировать поступки через игру.		
3	Раздел 3. «Я-школьник»	Занятие 4. «Я школьник»		Развитие способностей осознавать особенности позиции ученика, адекватно проявлять свои чувства по отношению к учителю.		
		Занятие 5. «Дружба. Уроки общения»		Развивать умения быть внимательным к окружающим людям, слушать и слышать окружающих. Установление добрых отношений в группе; сплочение детского коллектива; совершенствование навыков общения.		
4	Раздел 4. «Интеллектика»	Занятие 6. «Мышление, восприятие»		Задания и упражнения на развитие видов мышления. Закрепить понятия «восприятие», «ощущение»; раскрыть приёмы восприятия величины, цвета, формы, восприятия, пространства, движения,		

				времени.		
		Занятие 7. «Память»		Раскрыть понятие памяти и её роли в жизни человека, познакомить с видами памяти. Задания и упражнения на развитие видов памяти.		
		Занятие 8. «Итоговое занятие»		Выявление уровня сформированности конкретных знаний, умений и навыков.		
2 класс						
1	Раздел 1. «Человековедение»	Занятие 1. «Вводное занятие»		Знакомство, настрой на продуктивную работу.		
		Занятие 2. «Волевая саморегуляция»		Выполнение упражнений на развитие самоконтроля, наблюдательности.		
		Занятие 3. «Эмоции человека. Профилактика агрессивности»		Развитие эмоционально-волевой сферы детей через игру. Откуда берётся гнев, ярость, могут ли они быть полезными.		
		Занятие 4. «Эмоции человека. Профилактика жадности»		Развитие эмоционально-волевой сферы детей через игру. Знакомство с приёмами контроля обид, умение прощать обиды.		
		Занятие 5. «Сплоченный коллектив»		Обучение сотрудничеству, понятие толерантность.		
2	Раздел 2. «Интеллектика»	Занятие 6. «Память. Внимание»		Задания и упражнения на развитие видов памяти. Раскрыть понятие «внимание», его виды. Задания и упражнения на развитие внимания.		
		Занятие 7. «Внимание. Мышление»		Тренировка внимания через игровые упражнения. Задания и упражнения на развитие видов мышления. Тренировка видов мышления через игру.		
		Занятие 8. «Итоговое занятие»		Выявление уровня сформированности конкретных знаний, умений и навыков.		

3 класс

1	Раздел 1. «Человековедение»	Занятие 1. «Вводное занятие. Вспомним чувства»		Развитие умений прислушиваться и свободно выражать свои ощущения, эмоции и чувства, осознавать их.		
		Занятие 2. «Чем люди отличаются друг от друга»		Дети учатся управлять своим телом, видеть и ценить в себе индивидуальность, принимать и любить себя, приходят к осознанию собственной ценности. Занятия способствуют моторному и эмоциональному самовыражению.		
2	Раздел 2. «Я и моя школа»	Занятие 3. «Трудности третьеклассника»		Какие бывают трудности (виды), способы преодоления трудностей.		
		Занятие 4. «Сплоченный коллектив»		Обучение сотрудничеству, понятие толерантность.		
3	Раздел 3. «Интеллектика»	Занятие 5. «Мышление. Внимание»		Тренировка внимания через игровые упражнения. Задания и упражнения на развитие видов мышления. Тренировка видов мышления через игру.		
		Занятие 6. «Внимание. Память»		Задания и упражнения на развитие видов памяти. Задания и упражнения на развитие внимания.		
4	Раздел 4. «Я-фантазер»	Занятие 7. «Фантазии и ложь»		Кого можно назвать фантазером, зачем нужны фантазии, как оставаться фантазером и не стать лгуном.		
		Занятие 8. «Итоговое занятие»		Выявление уровня сформированности конкретных знаний, умений и навыков.		

4 класс

1	Раздел 1. «Я и моя школа»	Занятие 1. «Вводное занятие»		Знакомство, настрой на продуктивную работу.		
		Занятие 2. «Мои друзья»		Развивать умения быть внимательным к окружающим людям, слушать и слышать		

				окружающих.		
		Занятие 3. «Моя школа»		Мой учитель, успехи, что такое лень.		
2	Раздел 2. «Дружба»	Занятие 4. «Настоящий друг»		Понятие ссоры, драки. Что такое настоящая дружба. Трудности в отношениях.		
3	Раздел 3. «Я и мои родители»	Занятие 5. «Моя роль в семье»		Учиться жить мирно, учиться просить прощения. Помочь детям осознать требования родителей, сопоставить их со своими возможностями и желаниями.		
		Занятие 6. «Наказания в семье»		Почему родители наказывают детей. Как реагировать на наказания. Обучение детей способам разрешения конфликтных ситуаций с родителями.		
4	Раздел 4. «Сотрудничество»	Занятие 7. «Сплоченный коллектив»		Понятие сотрудничества. Развитие способности понимать другого, чуткости по отношению к товарищам. Уметь договариваться с людьми, учиться действовать сообща.		
		Занятие 8. «Итоговое занятие»		Выявление уровня сформированности конкретных знаний, умений и навыков. Что ждет меня в 5м классе.		

№ п/п	Наименование разделов	Название тем	Дата проведения	Содержание занятий	Форма проведения занятий	Электронные учебно-методические материалы
5 класс						
1	Раздел 1. «Я — это я»	Занятие 1. «Вводное занятие»		Знакомство, сплочение группы, настрой на продуктивную работу.		
		Занятие 2. «Мое настроение»		Знакомство с внутренним миром человека.		
		Занятие 3. «Чувства, эмоции, поступки»		Развитие умений владеть и управлять своими эмоциями. Как наши поступки зависят от эмоций и чувств.		
		Занятие 4. «Школьные		Зачем человеку нужен страх, чем он мешает,		

		страхи»		научиться разряжать свои чувства безопасным способом для себя и окружающих.		
		Занятие 5. «Дружба. Уроки общения»		Совершенствовать навыки общения.		
6 класс						
1	Раздел 1. «Самоконтроль»	Занятие 1,2. «Эмоции и чувства»		Учиться говорить о своих чувствах, уметь контролировать их.		
2	Раздел 2. «Учимся понимать друг друга».	Занятие 3,4. «Общение»		Учиться понимать друг друга, как вести себя при встрече с незнакомыми людьми, познакомиться с секретами сотрудничества, как избежать конфликтов.		
7 класс						
1	Раздел 1. «Позиции, стратегии общения».	Занятие 1-4. «Эмоции и чувства»		Учиться говорить о своих чувствах, уметь контролировать их, положительные и отрицательные эмоции. Что такое обиды, как научиться прощать. Понятия свобода и ответственность.		
8 класс						
1	Раздел 1. «Сориентируемся в мире профессий»	Занятия 1- 4. «Мое будущее»		Раскрыть значение психологических знаний в повседневной жизни человека, учиться применять психологические знания в личной и производственной сферах. Познакомиться с классификацией профессий, какие знания нужны в определенных профессиях. Вредные привычки и профессии.		
9 класс						
1	Раздел 1. «Личность и мотивация»	Занятие 1,2. «Человек»	2	Понятие личности, из чего оно состоит, типы темперамента человека. Понятие саморегуляции, что такие психологические автопилоты., что такое аффект. Способы борьбы со стрессом.		
2	Раздел 2.	Занятие 3-5.	3	Психологическая		

	«Как психологически подготовиться к сдаче экзаменов»	«Экзамен»		подготовка к экзаменам, способы снятия напряжения в период подготовки к экзаменам.		
10 класс						
I	Раздел 1. «Управляй собой»	Занятия 1-5. «Личность»	5	Как урегулировать конфликт, как защитить себя от манипуляций, научиться снимать напряжение через релаксацию. Понятия любовь и влюбленность. Что такое «юмор». Откуда брать энергию и как заряжаться. Аутогенная тренировка, медитация.		
11 класс						
I	Раздел 1. «Как психологически подготовиться к сдаче экзаменов»	Занятие 1,2. «Моя жизнь»	2	Что такое счастье, понятие судьба, семья, как сохранить семью.		
		Занятие 3-6. «ЕГЭ»	4	Самоопределение и самореализация. Что такое карьера. Мотивация достижения. Свобода и ответственность. Здоровье человека.		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022412

Владелец Гайдамака Валерий Владимирович

Действителен с 20.04.2023 по 19.04.2024