Частное общеобразовательное учреждение
«РЖД лицей № 8»

«РАССМОТРЕНО»	«СОГЛАСОВАНО»	«УТВЕРЖДАЮ»
на заседании ШМО	Зам. директора по ВР	Директор РЖД лицея №8
Протокол №1	_____Е.Л. Сатарова	_____И.А. Будников
«28» августа 2026 г.	« 28 » августа 2026 г.	« 31 » августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности **«Психология общения»**

Направление: **социальное**

Целевая группа: обучающиеся 6-7 классов

Срок реализации: 1 год (102 часа)

Автор – составитель:

Писарева Елена Витальевна,

педагог-психолог

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Психология общения»

Актуальность и назначение программы. Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, на основе рабочей программы курса внеурочной деятельности «Умей вести за собой» (основное общее образование) (Институт Стратегии Развития Образования) и авторской серии «Тропинка к своему Я: уроки психологии в средней школе 6-7 кл.)» кандидата психологических наук Хухлаевой; а также в соответствии с Конвенцией о правах ребенка, должностной инструкцией педагога-психолога РЖД лицей № 8; Рабочей программой воспитания РЖД лицея № 8.

Программа ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижение планируемых результатов освоения программы основного общего образования.

Психосоциальное развитие детей и подростков направлено на становление личности и формирование социальных навыков. В результате формируется индивидуальный стиль поведения и эмоционального реагирования, то есть того, как человек воспринимает социальную действительность и реагируют на нее. Конечной целью этого развития является социально-психологическая компетентность личности.

Социально-психологическая компетентность – это способность эффективно взаимодействовать с окружающими его людьми в системе межличностных отношений. В ее структуру входит умение ориентироваться в социальных ситуациях, правильно определять личностные особенности и эмоциональные состояния других людей, выбирать адекватные способы

обращения с ними и реализовать эти способы в процессе взаимодействия. Особую роль здесь играет умение поставить себя на место другого (эмпатия).

Основы социально-психологической компетентности закладываются в семье, которая формирует у ребенка первый опыт эмоциональных и деловых отношений между людьми. Однако, авторитет семьи упал в последние десятилетия. Кроме того, в последние годы значительно обострились социально-экономические причины, обусловливающие рост сиротства. В среднем по каждому региону ежегодно выявляется от 2 до 4 тыс. детей, по различным причинам лишившихся родительского попечения, появляются социальные сироты. Не способна сформировать у ребенка адекватные социальные навыки и неблагополучная семья. Для таких детей необходимо специально организованное социально- психологическое обучение.

Подросток, растущий в семье благополучной или неблагополучной должен уметь общаться с самыми разными категориями людей, быть способным работать в команде, заинтересовывать и мотивировать других. Данная проблема и обусловила актуальность написания программы по развитию навыков общения у подростков.

Подростковый возраст как переходный от детства к зрелости всегда считался критическим. Он является самым острым и самым длительным. В течение этого периода происходит ломка и перестройка большинства прежних отношений подростка к окружающему его миру и собственной личности, формируется та жизненная позиция, с которой подросток начинает самостоятельную жизнь.

Стремление к самоопределению у подростков обусловлено необходимостью становления своего места в обществе, определения своего назначения в жизни.

Отсутствие адекватных форм общения и моделей социального поведения приводят к недостаточной подготовленности к дальнейшим жизненным ситуациям. Последствия этих нарушений сказываются и во

взрослой жизни, в трудностях адаптации к новым условиях и отношениям. В силу неправильно формирующегося опыта общения дети зачастую занимают по отношению к другим людям агрессивно-негативную позицию. Неадекватные аффективные реакции (драчливость, конфликтность, агрессия, грубость) выступают защитной реакцией на неудовлетворенность жизненно важных потребностей, позволяющей ребёнку не снижать оценку своих возможностей.

Социально-психологическое обучение должно учитывать возрастные особенности развития ребенка и проводиться комплексно по всем трем направлениям: эмоциональному, развитию Я-концепции и самосознания, поведенческому. Для подросткового возраста актуальны задачи: осознание Я- концепции и типичных стереотипов поведения; формирование приемов эмоциональной саморегуляции; освоение навыков уверенного поведения, социального взаимодействия, поведения в условиях межличностных конфликтов; профилактика зависимого поведения.

Обновленный ФГОС основного общего образования ориентирует современную школу на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся. Эта задача решается в том числе и посредством введения курсов внеурочной деятельности. Одним из актуальных из них может стать курс, связанный с овладением социальными компетенциями.

Сегодня умение общаться, сохраняя хорошие отношения с другими людьми, становится все более важным. К сожалению, многие дети в семье так и не приобретают этого важнейшего социального навыка, но педагоги и психологи могут научить детей решать конфликты, слушать и понимать других, уважать чужое мнение и не в последнюю очередь – следовать социальным нормам и правилам.

Современное устройство общества дает детям, подросткам и взрослым больше возможностей выбора, что усложняет взаимоотношения, требует учета множества нюансов и аспектов взаимодействия. Если раньше

считалось важным сформировать у школьников корректное поведение, то большое разнообразие социальных контактов и ситуаций взаимодействия современного человека делает невозможным научить ребенка «поступать правильно» и требует развития социальной компетентности.

При этом все больше и больше детей страдают от одиночества и изоляции. Грубое поведение детей часто повторяет увиденное на телевизионном экране или усвоенное из компьютерной игры. Для многих детей все труднее становится нормально взаимодействовать с окружающими. Они не понимают и не учитывают индивидуальных особенностей других людей, все меньше говорят о действительно существенных и важных для них проблемах, обмениваясь лишь формальными и поверхностными замечаниями. Им с трудом удается внимательно слушать других. Поэтому важно усиливать психологические связи между детьми, развивать их способность устанавливать и поддерживать контакты.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Психология общения»

Целью курса *является формирование социально компетентного поведения у детей и подростков, которое обеспечивает ребенку адекватное отношение к позитивным и проблемным ситуациям*. Его компонентами являются: большой и разнообразный набор техник поведения; адекватное восприятие ситуаций; способность к рефлексивному контролю как ситуации, так и альтернативного поведения.

МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

Программа «Психология общения» является программой социального направления, определяемой Рабочей программой воспитания РЖД лицея № 8, как составляющая инвариантного модуля «Курсы внеурочной деятельности». Программа направлена на развитие эмоционального и

социального интеллекта через создание в группе детей дружеской атмосферы взаимопомощи, доверия, доброжелательного и открытого общения детей друг с другом и с педагогом-психологом. Дети приобретают социальный опыт и учатся общаться с чуткостью и уважением. Кроме того, программа направлена на формирование навыков конструктивного общения. В процессе участия в данной программе подростки смогут увидеть себя со стороны собеседника, это научит лучше разбираться в себе и в окружающих людях. В ходе занятий формируется умение общаться, сохраняя хорошие отношения, навыки уверенного поведения, способность работать в команде и совместно принимать решения, которая становится все более важной и актуальной в этом возрасте.

Программа внеурочной деятельности разработана в соответствии с обновленными ФГОС основного общего образования, ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижение планируемых результатов освоения программы основного общего образования.

Программа разработана таким образом, чтобы ее реализация позволяла:

- - обеспечить единство обязательных требований ФГОС к результатам освоения программ основного общего образования;
- - расширить возможности индивидуального развития обучающихся;
- - учитывать в работе школьную программу воспитания, то есть соединить учебную и воспитательную деятельность;
- - сочетать индивидуальную и совместную работу обучающихся на основе осознания ими личной ответственности и объективной оценки личного вклада каждого в решение общих задач.

УМК программы:

1. Хухлаева О. В. «Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе. - М.: Генезис, 2012.

2.Кошелева Е.П. Программы развития навыков социального взаимодействия «Психосоциальное развитие детей и подростков». – Москва: МГПИ,2012.

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Программа направлена на работу со школьниками 6-7 классов. Также возможна работа в разновозрастных группах подростков.

Курс психологических занятий «Психология общения» изучается в 6-7 классах (2 часа в 6 класса и 1 час в 7 классе). Общий объём учебного времени составляет 102 часа, в рамках которых предусмотрены такие формы проведения занятий как беседы, обсуждения, дискуссии, мозговые штурмы, решения кейсов, упражнения на отработку организаторских навыков, коммуникативные и деловые игры, самостоятельная работа школьников, индивидуальные консультации педагога. Кроме того, формы занятий предполагают сочетание индивидуальной и групповой работы школьников, предоставляют им возможность проявить и развить свою самостоятельность.

Формы контроля: входная, промежуточная, итоговая диагностика.

№ п/п	Методика исследования	Цель
1	Методика Г. Айзенка «Самооценки психических состояний»	определить уровни таких психических свойств, как тревожность, фрустрация, агрессивность, ригидность.

2	«Коммуникативные и организаторские склонности» В.В. Синявский, В.А. Федорошин (КОС)	изучения коммуникативных и организаторских склонностей.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Психология общения

Раздел 1. Введение в курс и знакомство. Диагностика УУД (8 ч)

Установление контакта с детьми, выявление уровня сплоченности группы. Упражнение «Приветствие». Типы приветствий. Варианты рукопожатий. Необычное приветствие в парах. Знакомство в группе по кругу. Рассказы детей о себе. Введение правил. Правило добровольности. Правило конфиденциальности. Правило уважения друг к другу. Примеры правил. Обсуждение правил. Традиции группы. Окраска настроения. Ритуал завершения занятия. Подведение итогов занятия.

Рефлексия прошедшего с последнего занятия: Повтор правил поведения в группе. Упражнение «Что я люблю делать». Обсуждение результатов упражнения. Упражнение «Мы чем-то похожи». Упражнение «Распускающийся бутон» (К.Фопель). Обсуждение результатов упражнений. Ритуал окончания занятий: «Окраска настроения». Подведение итогов занятия.

Раздел 2. Я и мои эмоции (30 ч)

Понятия поведения, мыслей, эмоций и различий в их выражении; выражение своих чувств и эмоций (вербально и невербально); распознавание чувств других людей. Чувства еще называют «эмоциями». Чувства — это то, как мы переживаем разные события. «Ощущение» чувств в теле. Ярость, страх или счастье. Составляющие чувства: в теле, в голове. Многоликость чувств.

Умение выражать свою радость; знакомство с различной степенью интенсивности радости; актуализация знаний о способах создания хорошего настроения. Изображение радости лицом и телом. Радость как эмоциональное состояние, которое возникает, когда все в нашей жизни ладится, наши желания выполняются. Радость и гордость. Чувства, сопутствующие радости. Удовольствие, восторг, ликование. Как доставить чувство радости другому. Как распознать чувство радости у другого. Внешние признаки чувства радости.

Знакомство с эмоцией страха, ее внешними проявлениями; реакция на детские страхи; введение способов справиться со страхами. Страх как эмоциональное состояние, появляющееся при возможном ущербе для жизненного благополучия, реальной или воображаемой опасности, грозящей человеку. Страх, тревога, беспокойство. Испуг, ужас, боязнь, трепет, жуть, опасение. Внешние признаки страха. Страх в теле. Как можно избавиться от страха. Способы работы со своими страхами. Признаки страха у другого.

Гнев и его проявления. Положительные формы проявления гнева. Способы справляться с гневом. Гнев как телесное ощущение. Злость. Злость на лице, внешние проявления злости. Злость как телесное ощущение. Раздражение, ярость, злоба, недовольство, возмущение, бешенство. Злость как полезная эмоция. Опасности злости и гнева. Способы справляться с собственным гневом. Гнев у другого, как его распознать.

Знакомство с эмоцией обиды; разные способы проявления обиды у детей; способы выхода из этого эмоционального состояния. Причины обид. Обида как ощущение в теле. Поведенческие проявления обиды. Внешние проявления обиды на лице. Обида у другого: как распознать. Что делать с состоянием своей обиды. Способы преодоления чувства обиды.

Знакомство с эмоцией грусти и ее проживание участниками группы. Причины эмоции грусти. Интенсивность эмоции грусть. «Волны» грусти, радости, гнева, страха. Грусть как телесное ощущение. Выражение грусти на лице. Грустные мысли. Цвета грусти. Грусть у другого человека: как ее распознать. Поведенческие проявления грусти. Что делать с грустью другого. Помощь, поддержка, сочувствие.

Эмпатия. Понимание других людей. Формирование умения выразить свое сочувствии другому человеку. Сочувствие как реакция на расстройство другого. Способы выражения сочувствия. Переживания за другого и сопереживание. Ощущение чувства другого. Способы увидеть чувства другого, распознавание чужих чувств. Телесные ощущения при сочувствии.

Относительность в оценке чувств, навык распознавать и изменять свое эмоциональное состояние. Идентификация чувств. Интенсивность чувств. Настроение как эмоциональное состояние. Настроение как набор чувств. Преобладающие чувства. Сиюминутное настроение. Фоновое настроение как привычное эмоциональное состояние. Способы распознавания настроения и ведущих чувств. Мое настроение в телесных ощущениях. Работа с собственным настроением. Настроение другого. Способы распознавать настроение другого. Выражение лица, тембр голоса как показатели настроения.

Знакомство с понятием стресса, его внешними проявлениями; введение приемов разрядки стресса. Что такое стресс. Стресс как реакция организма на внешние события. Причины стресса. Внешние проявления стресса. Стресс как телесное ощущение. Тревога, страх, паника, испуг. Способы справляться

со стрессом. Стресс у другого. Как распознать стресс у товарища. Что можно сделать, чтобы помочь другому справиться со стрессом.

Желания: что это такое? Желания как отражение потребностей. Способы выражать свои желания без ущерба для других. Вербальные способы выражения желаний. Невербальные способы выражения желаний. Разные сферы моих желаний. Что я люблю? Что я хочу знать? Чему я хочу научиться? Что меня пугает? Что для меня самое увлекательное? От чего я хочу избавиться?

Раздел 3. Я и другие (30 ч)

Выявление личностных особенностей; формирование умения ценить свои особенности; повышение самооценки. Описание самого себя. Положительные и отрицательные стороны. Автопортрет. Я как совокупность внутреннего и внешнего. Мой характер. Моя внешность. Моё поведение. Мои черты. Мои знания, мои навыки. Что я умею. Как я отношусь сам к себе. Как ко мне относятся мои товарищи.

Что такое дружба. Кто такой друг. Как быть хорошим другом. Зачем нужны друзья. Что мы получаем от дружбы. Забота о дружбе. Дружба вдвоем и втроём. Как стоит себя вести с друзьями. Как не надо себя вести с друзьями. Внимательное отношение к друзьям. Характеристики хороших друзей. Чем можно порадовать друзей. Что можно делать вместе с друзьями. Совместное времяпрепровождение. Прогулки. Игры. Подарки. Наши сходства и отличия.

Уверенность в себе. Самооценка: какая она бывает. Высокая самооценка. Низкая самооценка. Эгоизм. Альтруизм. Желание помочь другому. Умение говорить и слушать других. Совместная работа. С кем приятно и неприятно делать что-то вместе и почему. Что делать, чтобы с тобой было приятно и комфортно работать и общаться. Навыки позитивного и конструктивного общения. Комплименты. Забота об отношениях и совместной деятельности.

Проблемы: что это такое. Личные проблемы и общие проблемы. Просьбы о помощи. Когда можно и не стоит просить помощь. Проблемы между людьми. Переговоры как способ решения проблем. Эмоциональное состояние в момент появления проблемы. Конструктивные и не конструктивные способы решения проблем. Уход от проблемы. Совместное решение проблем. Совместная работа, объединение для решения проблемы, взаимопомощь.

Почему человек не может жить один. Взаимодействие с другими: зачем оно нужно. Чем нам полезны люди вокруг нас. Чем мы можем быть полезны людям вокруг. Почему важно соблюдать баланс между своими и чужими потребностями. Потребности другого: как их распознать. Внимание к состоянию и целям другого. Что мы можем делать вместе и что не стоит делать вместе. Личные занятия и общие занятия.

Общение как процесс развития контактов между людьми, порождаемый потребностями совместной деятельности. Интерес к другому человеку. Умение вести разговор, поддержать беседу, разрешать сложные ситуации без ссор. Помощь и поддержка. Проблемы в общении. Способы получения информации. Закрытые и открытые вопросы. Трудности общения с родителями. Трудности общения с учителями. Трудности общения со сверстниками.

Формирование представления о различиях в проявлении мыслей, чувств и поведения; развитие способности выражать свои чувства и эмоции, а также распознавать чувства других людей. Что такое мысли, что такое чувства. Поведение как способ выражения себя, своих желаний и потребностей. Вербальные и невербальные способы выражения чувств. Поведение наедине с самим собой. Поведение с другими людьми.

Что такое эмоции. Переживания человека как отражение внешних и внутренних стимулов, ситуаций, событий для человека. Наше отношение к происходящему вокруг и к самому себе. Эмоция как исходная причина

поступка. Восприятие эмоций. Мое эмоциональное состояние. Эмоциональное состояние партнера по общению. Какие бывают эмоции. Польза отрицательных эмоций.

Распознавание своих собственных эмоций. Распознавание эмоций партнера по общению. Каналы воспроизведения эмоций. Контроль чрезмерного проявления эмоций. Обучение способам совладания с проявлениями гнева; формирование навыков конструктивного выражения своих эмоций. Способы саморегуляции. Релаксация. Антистресс. Ресурсное состояние.

Консультации для школьников по вопросу определения проблем в сфере своей личности, своих эмоций, взаимодействия с другими, которую они хотели бы попытаться решить.

Раздел 4. Наши взаимоотношения (30 ч)

Уверенность как качество личности. Представление о том, что такое уверенность. Навыки уверенного поведения. Уверенное, неуверенное и агрессивное поведение. Умение определять и выражать свои желания и потребность. Компоненты уверенной просьбы или отказа. Уверенность в словах. Уверенность в жестах, мимике, позе. Нахальство, агрессия. Неуверенность как пренебрежение своими желаниями и потребностями.

Что такое критика. Конструктивная и неконструктивная критика. Справедливая, несправедливая, унижающая и замаскированная критика. Цели критики. Обратная связь в совместной деятельности. Правильное отношение к критике. Чувства возникающие при критике. Реакция на критику, эмоции, чувства, слова.

Что такое просьба. Что такое требование. Развитие умения осознавать и высказывать свои пожелания окружающим (взрослым и сверстникам). Отказ.

Формирование умения реагировать на отказ. Вежливая просьба. Признаки вежливой просьбы. Когда уместна просьба, а когда требование. Личные границы, защита личных границ. Умение говорить «нет».

Чувство благодарности к людям. Способы выражения благодарности. Благодарность в словах. Благодарность без слов. Чувство признательности. Умение говорить «спасибо». Сложности в выражении благодарности». Случаи, когда требуется благодарность. Неуместная благодарность. Чрезмерная благодарность. Публичная благодарность. Личная благодарность. Подарки.

Конфликт. Конфликт как столкновение противоположных интересов, взглядов, целей и потребностей. Эмоциональное состояние в момент конфликта. Виды конфликтов. Стадии конфликта. Стратегии выхода из конфликта.

«Я – высказывания». Чувства в конфликте. Компромисс. Обоюдный проигрыш. Обоюдный выигрыш.

Кто я такой. Мои личностные особенности. Формирование умения ценить свои особенности. Самооценка. Развитие позитивной самооценки. Как я выражаю свои эмоции. Мое поведение в разных ситуациях. Мои слабые и сильные стороны. Мои навыки и умения. Моя внешность. Мое отношение к другим. Мои достоинства и недостатки.

Что такое ответственность. Ответственность за свое поведение. Ответственность за конкретные поступки. Ответственность за вещи. Ответственность за других людей. Ответственоость как характеристика взрослости. Доля ответственности в общем деле. Избегание ответственности. Гиперответственность. Передача ответственности. Делегирование ответственности. Уход от ответственности.

Что такое привычка. Хорошие и плохие привычки. Как они возникают. Привычки, которые мне мешают. Привычки, которые я хотел бы приобрести. Как сформировать у себя полезную привычку. Как избавиться от вредной

привычки. Поведение как совокупность наших привычек. Стратегии поведения.

Цели в моей жизни. Способы достижения целей. Поведение и альтернативное поведение. Проблема выбора. Варианты решения проблемы. Преимущества и недостатки. Квадрат Декарта. Учет всех возможностей и рисков. Предварительный выбор. Мысленное моделирование последствий реализации принятого решения.

Сопереживание. Внимательное отношение к собеседнику. Учет особенностей другого. Такие же и другие. Особенности внешности. Особенности мировоззрения. Религии, особенности национальностей. Уважение к другому. Терпимость к проявлениям Другого. Понимание и сочувствие. Общечеловеческие ценности. Общее и особенное в людях. Сотрудничество для достижения общего результатата

Навыки сотрудничества в малой группе; формирование опыта совместного принятия решений. Активный и пассивный стиль общения. Партнерство. Подведение итогов курса, групповая рефлексия. Чему я научился? Какие качества приобрел. Что во мне изменилось?

Раздел 5. Заключение (4 ч)

Диагностика УУД. Подведение итогов.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Занятия в рамках программы направлены на обеспечение достижений школьниками следующих личностных, метапредметных и предметных образовательных результатов.

Личностные результаты:

В сфере гражданского воспитания: готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей; неприятие любых форм экстремизма,

дискриминации; понимание роли различных социальных институтов в жизни человека; представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и

многоконфессиональном обществе; готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении;

В сфере патриотического воспитания: осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к исследованию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России, к истории и современному состоянию российских гуманитарных наук;

В сфере духовно-нравственного воспитания: ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора, возникающих в процессе реализации проектов или исследований, осознание важности морально-этических принципов в деятельности исследователя; готовность в процессе работы над проектом или исследованием оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков; свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства;

В сфере физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья, способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение принимать себя и других, не осуждая; умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять

собственным эмоциональным состоянием; сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

В сфере трудового воспитания: осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

В сфере экологического воспитания: ориентация на применение знаний из гуманитарных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды.

В сфере адаптации к изменяющимся условиям социальной и природной среды: освоение социального опыта, основных социальных ролей, соответствующих ведущей деятельности возраста, норм и правил общественного поведения, форм социальной жизни в группах и сообществах, включая семью, группы, сформированные по профессиональной деятельности, а также в рамках социального взаимодействия с людьми из другой культурной среды; способность действовать в условиях неопределенности, повышать уровень своей компетентности через практическую деятельность, в том числе умение учиться у других людей, осознавать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других; навык выявления и связывания образов, способность формирования новых знаний, в том числе способность формулировать свои идеи, понятия, гипотезы об объектах и явлениях, в том числе ранее не известных, осознавать дефициты собственных знаний и компетентностей, планировать свое развитие; умение оценивать свои действия с учетом влияния на окружающую среду, достижений целей и преодоления вызовов, возможных глобальных последствий.

Метапредметные результаты:

В сфере овладения универсальными учебными познавательными действиями: выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений); устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа; выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи; выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов; делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях; самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи; формулировать вопросы, фиксирующие разрыв между реальным и желательным состоянием ситуации, объекта, самостоятельно устанавливать искомое и данное; формировать гипотезу об истинности собственных суждений и суждений других,

аргументировать свою позицию, мнение; прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах; применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учетом задачи; выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления; находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках.

В сфере овладения универсальными учебными коммуникативными действиями: воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения; выражать себя (свою точку зрения) в устных и письменных текстах; распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты, вести переговоры; понимать намерения других, проявлять уважительное

отношение к собеседнику и в корректной форме формулировать свои возражения; в ходе диалога и (или) дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи и поддержание благожелательности общения; сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций; публично представлять результаты выполненного опыта (эксперимента, исследования, проекта); самостоятельно выбирать формат выступления с учетом задач презентации и особенностей аудитории и в соответствии с ним составлять устные и письменные тексты с использованием иллюстративных материалов; понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи; принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы; уметь обобщать мнения нескольких людей, проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться, планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учетом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнений, «мозговые штурмы» и иные); выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с другими членами команды; оценивать качество своего вклада в общий продукт по критериям, самостоятельно сформулированным участниками взаимодействия; сравнивать результаты с исходной задачей и вклад каждого члена команды в достижение результатов, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчета перед группой.

В сфере овладения универсальными учебными регулятивными действиями: выявлять проблемы для решения в жизненных и учебных ситуациях; ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решений группой); самостоятельно составлять алгоритм решения задачи (или его часть), выбирать способ решения учебной задачи с учетом имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать предлагаемые варианты решений; составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма решения), корректировать предложенный алгоритм с учетом получения новых знаний об изучаемом объекте; делать выбор и брать ответственность за решение; владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии; давать адекватную оценку ситуации и предлагать план ее изменения; учитывать контекст и предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, адаптировать решение к меняющимся обстоятельствам; объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретенному опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации, вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей; оценивать соответствие результата цели и условиям; различать, называть и управлять собственными эмоциями и эмоциями других; выявлять и анализировать причины эмоций; ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого, регулировать способ выражения эмоций; осознанно относиться к другому человеку, его мнению; признавать свое право на ошибку и такое же право другого; принимать себя и других, не осуждая;

Предметные результаты освоения программы основного общего образования представлены с учетом специфики содержания гуманитарных предметных областей.

Русский язык: извлечение информации из различных источников, ее осмысление и оперирование ею, свободное пользование лингвистическими словарями, справочной литературой, в том числе информационно-справочными системами в электронной форме; осуществление выбора языковых средств для создания устного или письменного высказывания в соответствии с коммуникативным замыслом; обогащение словарного запаса, расширение объема используемых в речи грамматических языковых средств для свободного выражения мыслей и чувств в соответствии с ситуацией и сферой общения: осознанное расширение своей речевой практики; овладение основными нормами современного русского литературного языка.

Обществознание: освоение и применение системы знаний о социальных свойствах человека, особенностях его взаимодействия с другими людьми; характерных чертах общества; содержании и значении социальных норм, регулирующих общественные отношения, включая правовые нормы; умение классифицировать по разным признакам (в том числе устанавливать существенный признак классификации) социальные объекты, явления, процессы, относящиеся к различным сферам общественной жизни, их существенные признаки, элементы и основные функции; умение сравнивать (в том числе устанавливать основания для сравнения) деятельность людей, социальные объекты, явления, процессы в различных сферах общественной жизни, их элементы и основные функции; умение устанавливать и объяснять взаимосвязи социальных объектов, явлений, процессов в различных сферах общественной жизни, их элементов и основных функций, включая взаимодействия общества и природы, человека и общества, сфер общественной жизни, гражданина и государства; связи политических потрясений и социально-экономических кризисов в государстве; умение использовать полученные знания для объяснения сущности, взаимосвязей явлений, процессов социальной действительности; овладение смысловым чтением текстов обществоведческой тематики, позволяющим воспринимать,

понимать и интерпретировать смысл текстов разных типов, жанров, назначений в целях решения различных исследовательских или проектных задач; овладение приемами поиска и извлечения социальной информации (текстовой, графической, аудиовизуальной) по теме проекта или исследования из различных адаптированных источников и публикаций средств массовой информации с соблюдением правил информационной безопасности при работе в сети Интернет; умение анализировать, обобщать, систематизировать, конкретизировать и критически оценивать социальную информацию, включая экономикостатистическую, из адаптированных источников и публикаций СМИ, соотносить ее с собственными знаниями о моральном и правовом регулировании поведения человека, личным социальным опытом; используя обществоведческие знания, формулировать выводы, подкрепляя их аргументами; приобретение опыта использования полученных знаний в практической проектной деятельности.

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Введение в курс и знакомство (6 часов)					
1.1	Знакомство	2	Установление контакта с детьми, выявление уровня сплоченности группы. Упражнение «Приветствие». Типы приветствий. Варианты рукопожатий. Необычное приветствие в парах. Знакомство в группе по кругу. Рассказы детей о себе. Введение правил. Правило добровольности. Правило конфиденциальности. Правило уважения друг к другу. Примеры правил. Обсуждение правил. Традиции группы. Окраска настроения. Ритуал завершения занятия. Подведение итогов занятия.	Групповая практическая работа	http://www.infourok.ru
1.2	Моя группа	2	Рефлексия прошедших занятия. Повтор правил поведения в группе. Упражнение «Что я люблю делать». Обсуждение результатов упражнения.	Групповая практическая работа	http://www.infourok.ru

			Упражнение «Мы чем-то похожи». Упражнение «Распускающийся бутон» (К.Фопель). Обсуждение результатов упражнений. Ритуал окончания занятий: «Окраска настроения». Подведение итогов занятия.		
1.3	Диагностика УУД	2	Диагностика УУД	Групповая диагностическая работа работа	http://www.infourok.ru
Раздел 2 Я и мои эмоции (20 ч)					
2.1	Что такое эмоции?	2	Понятия поведения, мыслей, эмоций и различий в их выражении; выражение своих чувств и эмоций (вербально и невербально); распознавание чувств других людей. Чувства еще называют «эмоциями». Чувства — это то, как мы переживаем разные события. «Ощущение» чувств в теле. Ярость, страх или счастье. Составляющие чувства: в теле, в голове. Многоликость чувств.	Групповая практическая работа	http://www.infourok.ru
2.2	Радость	2	Умение выражать свою радость; знакомство с различной степенью интенсивности радости;	Групповая практическая	http://www.infourok.ru

			актуализация знаний о способах создания хорошего настроения. Изображение радости лицом и телом. Внешние признаки чувства радости.	работа	
2.3	Как победить страх	2	Знакомство с эмоцией страха, ее внешними проявлениями. Внешние признаки страха. Страх в теле. Как можно избавиться от страха. Способы работы со своими страхами.	Групповая практическая работа	http://www.infourok.ru
2.4	Что делать с гневом?	2	Гнев и его проявления. Положительные формы проявления гнева. Способы справляться с гневом. Гнев как телесное ощущение. Злость. Злость на лице, внешние проявления злости. Злость как телесное ощущение.	Групповая практическая работа	http://www.infourok.ru
2.5	Обида	2	Знакомство с эмоцией обиды. Причины обид. Обида как ощущение в теле.	Групповая практическая работа	http://www.infourok.ru
2.6	Грусть	2	Знакомство с эмоцией грусти и ее проживание участниками группы. Причины эмоции грусти. Интенсивность эмоции грусть. «Волны» грусти, радости, гнева, страха. Цвета грусти.	Групповая практическая работа	http://www.infourok.ru
2.7	Сочувствие	2	Способы выражения сочувствия. Переживания за другого и сопереживание. Ощущение чувства	Групповая практическая	http://www.infourok.ru

			другого. Способы увидеть чувства другого, распознавание чужих чувств. Телесные ощущения при сочувствии	работа	
2.8	Мое настроение	2	Относительность в оценке чувств, навык распознавать и изменять свое эмоциональное состояние. Идентификация чувств. Интенсивность чувств. Настроение как эмоциональное состояние. Настроение как набор чувств. Преобладающие чувства. Сиюминутное настроение.	Групповая практическая работа	http://www.infourok.ru
2.9	Стресс	2	Знакомство с понятием стресса, его внешними проявлениями; введение приемов разрядки стресса. Что такое стресс. Что можно сделать, чтобы помочь другому справиться со стрессом	Групповая практическая работа	http://www.infourok.ru
2.10	Мои желания	2	Желания: что это такое? Желания как отражение потребностей. Способы выражать свои желания без ущерба для других.	Групповая практическая работа	http://www.infourok.ru
Раздел 3. Я и другие (20 ч)					
3.1	Какой Я?	2	Выявление личностных особенностей; формирование умения ценить свои особенности; повышение самооценки. Положительные и отрицательные стороны.	Групповая практическая работа	http://www.infourok.ru

3.2	Мои друзья	2	Что такое дружба. Кто такой друг. Как быть хорошим другом. Зачем нужны друзья. Что мы получаем от дружбы. Забота о дружбе.	Групповая практическая работа	http://www.infourok.ru
3.3	Умение ладить с людьми	2	Уверенность в себе. Самооценка: какая она бывает. Высокая самооценка. Низкая самооценка. Эгоизм. Альтруизм. Желание помочь другому. Умение говорить и слушать других. Совместная работа.	Групповая практическая работа	http://www.infourok.ru
3.4	Решаем проблемы	2	Проблемы: что это такое. Личные проблемы и общие проблемы. Просьбы о помощи. Когда можно и не стоит просить помощь. Проблемы между людьми.	Групповая практическая работа	http://www.infourok.ru
3.5	Все вместе	2	Почему человек не может жить один. Взаимодействие с другими: зачем оно нужно. Чем мы можем быть полезны людям вокруг.	Групповая практическая работа	http://www.infourok.ru
3.6	Секреты общения	2	Общение как процесс развития контактов между людьми, порождаемый потребностями совместной деятельности. Интерес к другому человеку. Умение вести разговор, поддержать беседу, разрешать сложные ситуации без ссор.	Групповая практическая работа	http://www.infourok.ru
3.7	Мысли, чувства, поведение	2	Формирование представления о различиях в проявлении мыслей, чувств и поведения;	Групповая практическая	http://www.infourok.ru

			развитие способности выражать свои чувства и эмоции, а также распознавать чувства других людей.	работа	
3.8	Зачем нуж эмоции?	2	Что такое эмоции. Переживания человека как отражение внешних и внутренних стимулов, ситуаций, событий для человека. Наше отношение к происходящему вокруг и к самому себе.	Групповая практическая работа	http://www.infourok.ru
3.9	Как справляться с эмоциями?	2	Распознавание своих собственных эмоций. Распознавание эмоций партнера по общению. Каналы воспроизведения эмоций. Контроль эмоционального состояния.	Групповая практическая работа	http://www.infourok.ru
3.10	Индивидуальные консультации	2	Консультации для школьников по вопросу определения проблем в сфере своей личности, своих эмоций, взаимодействия с другими, которую они хотели бы попытаться решить.	Индивидуальнаяпрактическая работа	http://www.infourok.ru
Раздел 4. Наши взаимоотношения (20 часов)					
4.1	Уверенное поведение	2	Уверенность как качество личности. Представление о том, что такое уверенность. Навыки уверенного поведения.	Групповая практическая работа	http://www.infourok.ru
4.2	Критика	2	Что такое критика. Конструктивная и неконструктивная критика. Чувства	Групповая практическая	http://www.infourok.ru

			возникающие при критике.	работа	
4.3	Просьба требование	2	Что такое просьба. Что такое требование. Развитие умения осознавать и высказывать свои пожелания окружающим (взрослым и сверстникам). Когда уместна просьба, а когда требование. Личные границы, защита личных границ. Умение говорить «нет».	Групповая практическая работа	http://www.infourok.ru
4.4	Благодарность	2	Чувство благодарности к людям. Способы выражения благодарности. Благодарность в словах. Благодарность без слов.	Групповая практическая работа	http://www.infourok.ru
4.5	Поведение в конфликтных ситуациях	2	Конфликт. Конфликт как столкновение противоположных интересов, взглядов, целей и потребностей. Эмоциональное состояние в момент конфликта. Виды конфликтов.	Групповая практическая работа	http://www.infourok.ru
4.6	Моя индивидуальность	2	Кто я такой. Мои личностные особенности. Формирование умения ценить свои особенности. Самооценка. Развитие позитивной самооценки.	Групповая практическая работа	http://www.infourok.ru
4.7	Моя ответственность	2	Что такое ответственность. Ответственность за свое поведение. Ответственность за конкретные поступки. Ответственность за других людей.	Групповая практическая работа	http://www.infourok.ru
4.8	Как изменить	2	Что такое привычка. Хорошие и плохие	Групповая	http://www.in

	привычки		привычки. Как они возникают. Привычки, которые мне мешают. Привычки, которые я хотел бы приобрести.	практическая работа	fourok.ru
4.9	Как понять другого	2	Сопереживание. Внимательное отношение к собеседнику. Учет особенностей другого. Такие же и другие. Особенности внешности. Особенности мировоззрения. Религии, особенности национальностей. Уважение к другому. Терпимость к проявлениям Другого. Понимание и сочувствие. Общечеловеческие ценности. Общее и особенное в людях. Сотрудничество для достижения общего результата	Групповая практическая работа	http://www.infourok.ru
4.10	Общение в группе	2	Навыки сотрудничества в малой группе; формирование опыта совместного принятия решений. Активный и пассивный стиль общения.	Групповая практическая работа	http://www.infourok.ru
Раздел 5.Заключение (2 часа)					
5.1	Диагностика УУД	1	Групповая диагностика	Групповая диагностическая работа	http://www.infourok.ru
5.2	Итоговое занятие	1	Подведение итогов курса, групповая рефлексия.	Групповая	http://www.in

			Чему я научился? Какие качества приобрел. Что во мне изменилось	практическая работа	fourok.ru
Итого		68			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Введение в курс и знакомство (2 ч)					
1.1	Знакомство	1	Установление контакта с детьми, выявление уровня сплоченности группы. Упражнение «Приветствие». Типы приветствий. Варианты рукопожатий. Необычное приветствие в парах. Знакомство в группе по кругу. Рассказы детей о себе. Введение правил. Правило добровольности. Правило конфиденциальности. Правило уважения друг к другу. Примеры правил. Обсуждение правил. Традиции группы. Окраска настроения. Ритуал завершения занятия.	Групповая практическая работа	http://www.infourok.ru
1.2	Моя группа	1	Повтор правил поведения в группе. Упражнение «Мы чем-то похожи». Обсуждение результатов упражнений. Ритуал	Групповая практическая работа	http://www.infourok.ru

			завершения занятия. Подведение итогов занятия		
Раздел 2 Я и мои эмоции (10 ч)					
2.1	Эмоциональный мир человека	**1**	Эмоции и чувства человека. Многоликость чувств. Настроение. Значение эмоций в жизни человека.	Групповая практическая работа	http://www.infourok.ru
2.2	Радость	**1**	Радость и гордость. Чувства, сопутствующие радости. Удовольствие, восторг, ликование. Как доставить чувство радости другому. Как распознать чувство радости у другого. Внешние признаки чувства радости.	Групповая практическая работа	http://www.infourok.ru
2.3	Страх	**1**	Знакомство с эмоцией страха, ее внешними проявлениями; реакция на детские страхи; введение способов справиться со страхами. Испуг, ужас, боязнь, трепет, жуть, опасение. Внешние признаки страха. Страх в теле. Как можно избавиться от страха. Способы работы со своими страхами. Признаки страха у другого	Групповая практическая работа	http://www.infourok.ru
2.4	Гнев	**1**	Гнев и его проявления. Положительные формы проявления гнева. Способы справляться с гневом. Гнев как телесное ощущение. Злость. Злость на	Групповая практическая работа	http://www.infourok.ru

			лице, внешние проявления злости. Злость как телесное ощущение. Раздражение, ярость, злоба, недовольство, возмущение, бешенство. Злость как полезная эмоция. Опасности злости и гнева. Способы справляться с собственным гневом. Гнев у другого, как его распознать.		
2.5	Обида	**1**	Знакомство с эмоцией обиды; разные способы проявления обиды у детей; способы выхода из этого эмоционального состояния. Обидчивость.	Групповая практическая работа	http://www.infourok.ru
2.6	Грусть	**1**	Знакомство с эмоцией грусти и ее проживание участниками группы. Причины эмоции грусти. Интенсивность эмоции грусть. «Волны» грусти, радости, гнева, страха. Грусть как телесное ощущение. Выражение грусти на лице. Грустные мысли. Цвета грусти. Грусть у другого человека: как ее распознать.	Групповая практическая работа	http://www.infourok.ru
2.7	Сочувствие	**1**	Понимание других людей. Формирование умения выразить свое сочувствии другому человеку. Сочувствие как реакция на расстройство другого. Способы выражения сочувствия. Переживания за другого и сопереживание. Ощущение чувства	Групповая практическая работа	http://www.infourok.ru

			другого. Способы увидеть чувства другого, распознавание чужих чувств. Телесные ощущения при сочувствии.		
2.8	Мое настроение	**1**	Относительность в оценке чувств, навык распознавать и изменять свое эмоциональное состояние. Идентификация чувств. Интенсивность чувств. Настроение как эмоциональное состояние. Настроение как набор чувств. Преобладающие чувства. Сиюминутное настроение. Фоновое настроение как привычное эмоциональное состояние. Способы распознавания настроения и ведущих чувств. Мое настроение в телесных ощущениях. Работа с собственным настроением. Настроение другого. Способы распознавать настроение другого. Выражение лица, тембр голоса как показатели настроения.	Групповая практическая работа	http://www.infourok.ru
2.9	Стресс	**1**	Знакомство с понятием стресса, его внешними проявлениями; введение приемов разрядки стресса. Что такое стресс. Стресс как реакция организма на внешние события. Причины стресса. Внешние проявления стресса. Стресс как	Групповая практическая работа	http://www.infourok.ru

			телесное ощущение. Тревога, страх, паника, испуг. Способы справляться со стрессом. Стресс у другого. Как распознать стресс у товарища. Что можно сделать, чтобы помочь другому справиться со стрессом		
2.10	Мои желания	**1**	Желания: что это такое? Желания как отражение потребностей. Способы выражать свои желания без ущерба для других. Вербальные способы выражения желаний	Групповая практическая работа	http://www.infourok.ru
Раздел 3. Я и другие (10 ч)					
3.1	Какой Я?	**1**	Выявление личностных особенностей; формирование умения ценить свои особенности; повышение самооценки. Описание самого себя. Положительные и отрицательные стороны. Автопортрет.	Групповая практическая работа	http://www.infourok.ru
3.2	Дружба	**1**	Что такое дружба. Кто такой друг. Как быть хорошим другом. Зачем нужны друзья. Что мы получаем от дружбы. Забота о дружбе. Дружба вдвоем и втроём. Как стоит себя вести с друзьями. Как не надо себя вести с друзьями. Внимательное отношение к друзьям. Характеристики хороших друзей. Чем можно	Групповая практическая работа	http://www.infourok.ru

			порадовать друзей. Что можно делать вместе с друзьями.		
3.3	Умение договариваться	**1**	Уверенность в себе. Самооценка: какая она бывает. Высокая самооценка. Низкая самооценка. Эгоизм. Альтруизм. Желание помочь другому. Умение говорить и слушать других. Совместная работа. С кем приятно и неприятно делать что-то вместе и почему. Что делать, чтобы с тобой было приятно и комфортно работать и общаться. Навыки позитивного и конструктивного общения. Комплименты. Забота об отношениях и совместной деятельности.	Групповая практическая работа	http://www.infourok.ru
3.4	Решаем проблемы	**1**	Проблемы: что это такое. Личные проблемы и общие проблемы. Просьбы о помощи. Когда можно и не стоит просить помощь. Проблемы между людьми. Переговоры как способ решения проблем. Эмоциональное состояние в момент появления проблемы. Конструктивные и не конструктивные способы решения проблем. Уход от проблемы.	Групповая практическая работа	http://www.infourok.ru
3.5	Мы вместе	**1**	Почему человек не может жить один.	Групповая	http://www.in

			Взаимодействие с другими: зачем оно нужно. Чем нам полезны люди вокруг нас. Чем мы можем быть полезны людям вокруг. Почему важно соблюдать баланс между своими и чужими потребностями. Потребности другого: как их распознать. Внимание к состоянию и целям другого. Что мы можем делать вместе и что не стоит делать вместе. Личные занятия и общие занятия.	практическая работа	fourok.ru
3.6	Секреты общен	**1**	Общение как процесс развития контактов между людьми, порождаемый потребностями совместной деятельности. Интерес к другому человеку. Умение вести разговор, поддержать беседу, разрешать сложные ситуации без ссор. Помощь и поддержка. Проблемы в общении. Способы получения информации	Групповая практическая работа	http://www.in fourok.ru
3.7	Мысли, поведение	**1**	Формирование представления о различиях в проявлении мыслей, чувств и поведения; развитие способности выражать свои чувства и эмоции, а также распознавать чувства других людей. Что такое мысли, что такое чувства.	Групповая практическая работа	http://www.in fourok.ru

3.8	Зачем эмоции?	**1**	Что такое эмоции. Переживания человека как отражение внешних и внутренних стимулов, ситуаций, событий для человека. Наше отношение к происходящему вокруг и к самому себе. Эмоция как исходная причина поступка. Восприятие эмоций. Мое эмоциональное состояние.	Групповая практическая работа	http://www.infourok.ru
3.9	Управление эмоциями	**1**	Распознавание своих собственных эмоций. Распознавание эмоций партнера по общению. Каналы воспроизведения эмоций. Контроль чрезмерного проявления эмоций. Обучение способам справиться с проявлениями гнева; формирование навыков конструктивного выражения своих эмоций.	Групповая практическая работа	http://www.infourok.ru
3.10	Индивидуальные консультации	**1**	Консультации для школьников по вопросу определения проблем в сфере своей личности, своих эмоций, взаимодействия с другими, которую они хотели бы попытаться решить.	Индивидуальная практическая работа	http://www.infourok.ru
Раздел 4. Наши взаимоотношения (10 ч)					
4.1	Уверенность в себе	**1**	Уверенность как качество личности. Представление о том, что такое уверенность. Навыки уверенного поведения. Уверенное,	Групповая практическая работа	http://www.infourok.ru

			неуверенное и агрессивное поведение. Умение определять и выражать свои желания и потребность. Уверенность в себе и милосердие		
4.2	Критика	**1**	Конструктивная и неконструктивная критика. Справедливая, несправедливая, унижающая и замаскированная критика. Цели критики. Обратная связь в совместной деятельности. Чувства возникающие при критике. Реакция на критику, эмоции, чувства, слова	Групповая практическая работа	http://www.infourok.ru
4.3	Просьба и требование	**1**	Формирование умения реагировать на отказ. Вежливая просьба. Признаки вежливой просьбы. Когда уместна просьба, а когда требование.	Групповая практическая работа	http://www.infourok.ru
4.4	Благодарность	**1**	Чувство благодарности к людям. Способы выражения благодарности. Благодарность в словах. Благодарность без слов. Чувство признательности. Умение говорить «спасибо». Сложности в выражении благодарности».	Групповая практическая работа	http://www.infourok.ru
4.5	Конфликты	**1**	Конфликт. Конфликт как столкновение противоположных интересов, взглядов, целей и потребностей. Эмоциональное состояние в момент конфликта. Виды конфликтов. Стадии	Групповая практическая работа	http://www.infourok.ru

			конфликта. Стратегии выхода из конфликта. «Я – высказывания». Чувства в конфликте. Компромисс. Обоюдный проигрыш. Обоюдный выигрыш.		
4.6	Моя индивидуальность	**1**	Кто я такой. Мои личностные особенности. Формирование умения ценить свои особенности. Самооценка. Развитие позитивной самооценки. Как я выражаю свои эмоции. Мое поведение в разных ситуациях.	Групповая практическая работа	http://www.infourok.ru
4.7	Моя ответственность	**1**	Что такое ответственность. Ответственность за свое поведение. Ответственность за конкретные поступки. Ответственность за вещи. Ответственность за других людей. Ответственность как характеристика взрослости. Доля ответственности в общем деле. Избегание ответственности.	Групповая практическая работа	http://www.infourok.ru
4.8	Как из привычки	**1**	Что такое привычка. Хорошие и плохие привычки. Как они возникают. Привычки, которые мне мешают. Привычки, которые я хотел бы приобрести. Как сформировать у себя полезную привычку. Как избавиться от вредной привычки. Поведение как совокупность наших	Групповая практическая работа	http://www.infourok.ru

			привычек.		
4.9	Принятие решения	**1**	Цели в моей жизни. Способы достижения целей. Поведение и альтернативное поведение. Проблема выбора. Варианты решения проблемы. Преимущества и недостатки. Квадрат Декарта. Учет всех возможностей и рисков. Предварительный выбор. Мысленное моделирование последствий реализации принятого решения.	Групповая практическая работа	http://www.infourok.ru
4.10	Как понять другого	**1**	Сопереживание. Внимательное отношение к собеседнику. Учет особенностей другого. Такие же и другие. Особенности внешности. Особенности мировоззрения. Религии, особенности национальностей. Уважение к другому. Терпимость к проявлениям Другого. Понимание и сочувствие. Общечеловеческие ценности. Общее и особенное в людях. Сотрудничество для достижения общего результата	Групповая практическая работа	http://www.infourok.ru
Раздел 5. Заключение (2 ч)					
5.1	Диагностика УУД	**1**	Групповая диагностика	Групповая диагностическ	http://www.infourok.ru

				ая работа	
5.2	Итоговое занятие	**1**	Подведение итогов курса, групповая рефлексия. Чему я научился? Какие качества приобрел. Что во мне изменилось?	Групповая практическая работа	http://www.infourok.ru
Итого		**34**			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

6 КЛАСС

Поурочное планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Дата
1	Знакомство	2	Групповая практическая работа	http://www.infourok.ru	1.09. 7.09
2.	Моя группа	2	Групповая практическая работа	http://www.infourok.ru	7.09. 14.09
3.	Диагностика УУД	2	Групповая диагностическая работа работа	http://www.infourok.ru	15.09 21.09
4.	Что такое эмоции?	2	Групповая практическая работа	http://www.infourok.ru	22.09 28.09
5	Радость	2	Групповая практическая работа	http://www.infourok.ru	29.09 5.10

6.	Как победить страх	2	Групповая практическая работа	http://www.infourok.ru	6.10 12.10
7	Что делать с гневом?	2	Групповая практическая работа	http://www.infourok.ru	13.10 19.10
8	Обида	2	Групповая практическая работа	http://www.infourok.ru	20.10 9.11
9	Грусть	2	Групповая практическая работа	http://www.infourok.ru	10.11 16.11 .
10	Сочувствие	2	Групповая практическая работа	http://www.infourok.ru	17.11 23.11
11	Мое настроение	2	Групповая практическая работа	http://www.infourok.ru	24.11 30.11
12	Стресс	2	Групповая практическая работа	http://www.infourok.ru	1.12 7.12
13	Мои желания	2	Групповая практическая работа	http://www.infourok.ru	8.12 14.12

14	Какой Я?	2	Групповая практическая работа	http://www.infourok.ru	15.12 21.12
15	Мои друзья	2	Групповая практическая работа	http://www.infourok.ru	22.12 28.12
16	Умение ладить с людьми	2	Групповая практическая работа	http://www.infourok.ru	29.12. 11.01
17	Решаем проблемы	2	Групповая практическая работа	http://www.infourok.ru	18.01. 19.01
18	Все вместе	2	Групповая практическая работа	http://www.infourok.ru	25.01. 26.01.
19	Секреты общения	2	Групповая практическая работа	http://www.infourok.ru	1.02. 2.02.
20	Мысли, чувства, поведение	2	Групповая практическая работа	http://www.infourok.ru	8.02. 09.02
21	Зачем нужны эмоции?	2	Групповая практическая работа	http://www.infourok.ru	15.02 16.02.
22	Как справляться с	2	Групповая	http://www.infourok.r	1.03

	эмоциями?		практическая работа	u	2.03
23	Индивидуальные консультации	2	Индивидуальнаяпрактическая работа	http://www.infourok.ru	9.03. 15.03
24	Уверенное поведение	2	Групповая практическая работа	http://www.infourok.ru	16.03. 22.03.
25	Критика	2	Групповая практическая работа	http://www.infourok.ru	23.03. 5.04
26	Просьба и требование	2	Групповая практическая работа	http://www.infourok.ru	6.04. 12.04
27	Благодарность	2	Групповая практическая работа	http://www.infourok.ru	13.04 19.04
28	Поведение в конфликтных ситуациях	2	Групповая практическая работа	http://www.infourok.ru	20.04 26.04
29	Моя индивидуальность	2	Групповая практическая работа	http://www.infourok.ru	27.04 4.05
30	Моя ответственность	2	Групповая практическая работа	http://www.infourok.ru	11.05 17.05
31	Как изменить привычки	2	Групповая практическая работа	http://www.infourok.ru	18.04 24.05
32	Как понять	2	Групповая	http://www.infourok.r	25.04.рез

	другого		практическая работа	u	ерв
33	Общение в группе	2	Групповая практическая работа	http://www.infourok.ru	резерв
34	Диагностика УУД	1	Групповая диагностическая работа	http://www.infourok.ru	резерв
35	Итоговое занятие	1	Групповая практическая работа	http://www.infourok.ru	резерв
Итого		68			

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Дата
1.	Знакомство	1	Групповая практическая работа	http://www.infourok.ru	2.09
2	Моя группа	1	Групповая практическая работа	http://www.infourok.ru	9.09
3	Эмоциональный мир человека	**1**	Групповая практическая работа	http://www.infourok.ru	16.09
4	Радость	**1**	Групповая практическая работа	http://www.infourok.ru	23.09
5	Страх	**1**	Групповая практическая работа	http://www.infourok.ru	30.09
6	Гнев	**1**	Групповая практическая работа	http://www.infourok.ru	7.10
7	Обида	**1**	Групповая практическая	http://www.infourok.r	14.10

			работа	u	
8	Грусть	**1**	Групповая практическая работа	http://www.infourok.ru	21.10
9	Сочувствие	**1**	Групповая практическая работа	http://www.infourok.ru	11.11
10	Мое настроение	**1**	Групповая практическая работа	http://www.infourok.ru	18.11
11	Стресс	**1**	Групповая практическая работа	http://www.infourok.ru	25.11
12	Мои желания	**1**	Групповая практическая работа	http://www.infourok.ru	2.12
13	Какой Я?	**1**	Групповая практическая работа	http://www.infourok.ru	9.12
14	Дружба	**1**	Групповая практическая работа	http://www.infourok.ru	16.12
15	Умение договариваться	**1**	Групповая практическая работа	http://www.infourok.ru	23.12
16	Решаем проблемы	**1**	Групповая практическая работа	http://www.infourok.ru	30.12
17	Мы вместе	**1**	Групповая практическая работа	http://www.infourok.ru	13.01

18	Секреты общения	**1**	Групповая практическая работа	http://www.infourok.ru	20.01
19	Мысли, чувства, поведение	**1**	Групповая практическая работа	http://www.infourok.ru	27.01
20	Зачем нужны эмоции?	**1**	Групповая практическая работа	http://www.infourok.ru	3.02
21	Управление эмоциями	**1**	Групповая практическая работа	http://www.infourok.ru	10.02
22	Индивидуальные консультации	**1**	Индивидуальная практическая работа	http://www.infourok.ru	17.02
23	Уверенность в себе	**1**	Групповая практическая работа	http://www.infourok.ru	24.02
24	Критика	**1**	Групповая практическая работа	http://www.infourok.ru	3.03
25	Просьба и требование	**1**	Групповая практическая работа	http://www.infourok.ru	10.03
26	Благодарность	**1**	Групповая практическая работа	http://www.infourok.ru	17.03
27	Конфликты	**1**	Групповая практическая работа	http://www.infourok.ru	24.03
28	Моя	**1**	Групповая	http://www.infourok.r	7.04

	индивидуальность		практическая работа	u	
29	Моя ответственность	**1**	Групповая практическая работа	http://www.infourok.ru	14.04
30	Как изменить привычки	**1**	Групповая практическая работа	http://www.infourok.ru	21.04
31	Принятие решения	**1**	Групповая практическая работа	http://www.infourok.ru	28.04
32	Как понять другого	**1**	Групповая практическая работа	http://www.infourok.ru	5.05
33	Диагностика УУД	**1**	Групповая диагностическая работа	http://www.infourok.ru	12.05
34	Итоговое занятие	**1**	Групповая практическая работа	http://www.infourok.ru	19.05
Итого		**34**			

Материально-техническое обеспечение программы

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

Методические пособия для педагога-психолога

1. Аудио- видеозаписи.
2. Методики изучения различных видов памяти, внимания, мышления.
3. Набор открыток сюжетного содержания.
4. Набор тематических таблиц.
5. Набор фотографий видов природы, портретов людей.

6. Психологические тесты.

7. Репродукции картин, рисунки детей для определения эмоционального состояния человека.

Список литературы для педагога-психолога

1. Айзенк Р. Познай свои способности! М., 1992.

2. Берн Э. Игры, в которые играют люди: Психология человеческих взаимоотношений; Люди, которые играют в игры: Психология человеческой судьбы. М., 1988.

3. Гамезо М.В., Домашенко И.А. Атлас по психологии. М.: Просвещение, 1989.

4. Дубровина И.В. Школьная психологическая служба: Вопросы теории и практики. М.: Просвещение, 1991.

5. Коломинский Я.Л. Человек: психология. М.: Просвещение, 1987.

6. Никитин Б.П. Ступеньки к творчеству, или Развивающие игры. М.: Просвещение, 1990.

7. Пекелис В. Твои возможности, человек! М.: Знание, 1986.

8. Руководство практического психолога. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте // под ред. Дубровиной И.В. М.: Академия, 1995.

9. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома. М.: Новая книга. 1993.

10. Сафонова Л.В. Дневник самопознания, в 2-х частях. Екатеринбург, 1999.

11. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. М.: Генезис, 2000.

12. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии средней школе (5-7 классы). – 4-е изд. М.: Генезис, 2012

13. Шмаков С.А. Игры-шутки, игры-минутки. М.: Новая школа, 1994.

14. Шуркова Н.Е. Собрание пестрых дел. М.: Новая школа, 1994.

Список литература для учащихся

1. Андреев О.А. Учимся быть внимательными / О.А. Андреев. Ростов н/Д: Феникс, 2004.

2. Бьюзен Т. Максимально используйте свой разум / Т.Бьюзен. Минск,2004.

3. Гамезо М.В. Атлас по психологии: Информационно-методическое пособие по курсу «Психология человека» / М.В. Гамезо, И.А. Домащенко М.: Педагогическое общество России, 2001.

4. Жариков Е.С. Для тебя и о тебе / Е.С. Жариков, Е.Л. Крушельницкий М.: Просвещение, 1991.

5. Тертель А.Л. Психология в вопросах и ответах: Учебное пособие / А.Л.Тертель М.: Проспект, 2005.

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;

http://nsportal.ru/ - социальная сеть работников образования