

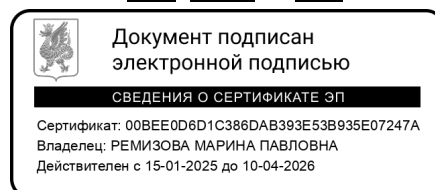
**Управление образования
Исполнительного комитета муниципального образования города Казани**

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы» Приволжского района города Казани**

Принята
педагогическим советом
МБУДО «Центр внешкольной работы»
Приволжского района г.Казани
Протокол от «01» 09 20 25 года № 1

«Утверждаю»
Директор МБУДО «Центр внешкольной
работы» Приволжского района г.Казани

М.П.Ремизова
Приказ от «01» 09 20 25 года № 162



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«ВЛАСТЕЛИН СВОИХ ЭМОЦИЙ»

Направленность: социально-гуманитарная
Уровень: базовый
Срок реализации: 2 года
Возраст обучающихся: 11-13 лет

Автор-составитель:
Глазова Ольга Борисовна
педагог дополнительного образования

Информационная карта образовательной программы

1.	Учреждение	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр внешкольной работы» Приволжского района города Казани
2.	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Властелин своих эмоций»
3.	Направленность программы	социально-гуманитарная
4.	Сведения о разработчиках:	
4.1.	ФИО, должность	Глазова Ольга Борисовна, педагог дополнительного образования.
5.	Сведения о программе:	
5.1.	Срок реализации	2 года
5.2.	Возраст обучающихся	11– 13 лет
5.3.	Характеристика программы: - тип программы - вид программы - форма организации содержания и учебного процесса	Дополнительная общеобразовательная модифицированная (адаптированная) программа. Общеразвивающая. Очная с использованием дистанционных технологий
5.4.	Цель программы	Повышение уровня развития эмоционального интеллекта и его компонентов у детей младшего подросткового возраста и среднего школьного возраста (подросткового возраста). Активизация и обогащение эмоционально-чувственного опыта, приобретение практических навыков управления своими эмоциями и чувствами в ситуации активного взаимодействия со сверстниками и взрослыми.
5.5.	Образовательные уровни (модули)	1-ый уровень – базовый; 2-ой уровень – основной.
6.	Формы и методы образовательной деятельности	Формы работы: Групповая форма проведения занятий с ярко выраженным индивидуальным подходом. беседа, дискуссии, практическое занятие, выставка работ, конкурсы, самостоятельное создание мини-проектов, развивающая игра, сказкотерапия, арттерапия. Методы и приемы: Наглядные методы – рассматривание иллюстраций, альбомов и презентаций, наглядных пособий, показ способов взаимодействия; Словесные методы – беседы, прослушивание и анализ литературных и музыкальных произведений, объяснение, анализ выполненных работ, а также указания и пояснения в ходе занятия; Практические методы – выполнение психогимнастики, использование различных упражнений для достижения цели; Мотивационные (воспитательные) методы – убеждение, поощрение, одобрение, работа над ошибками.

7.	Формы мониторинга результативности	<ul style="list-style-type: none"> - входная, рубежная диагностики; - текущий контроль; - промежуточная аттестация и аттестация обучающихся по завершении освоения образовательной программы;
8.	Результативность реализации программы	<p>Метапредметные:</p> <p><u>Регулятивные универсальные учебные действия:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - принимать и сохранять учебно-творческую задачу; - учитывать изученные этапы работы; - планировать свои действия; - осуществлять итоговый и пошаговый контроль; - адекватно воспринимать оценку педагога и сверстников; - различать способ и результат действия; - вносить коррективы в действия на основе их оценки и учета сделанных ошибок. <p><u>Познавательные универсальные учебные действия:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять поиск нужной информации для выполнения задачи с использованием дополнительной литературы в открытом информационном пространстве, в т.ч. контролируемом пространстве Интернета; - использовать знаки, символы, модели, схемы для решения познавательных и творческих задач и представления их результатов; - высказываться в устной и письменной форме; - анализировать объекты, выделять главное; - осуществлять синтез (целое из частей); - проводить сравнение, классификацию по разным критериям; - устанавливать причинно-следственные связи; - строить рассуждения об объекте; - обобщать (выделять класс объектов по какому-либо признаку); - подводить под понятие; - устанавливать аналогии; - проводить наблюдения и эксперименты, высказывать суждения, делать умозаключения и выводы. <p><u>Коммуникативные универсальные учебные действия:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - понимать возможность существования различных точек зрения и различных вариантов выполнения поставленной творческой задачи; - учитывать разные мнения; - формулировать собственное мнение и позицию; - договариваться, приходить к общему

		<p>решению;</p> <ul style="list-style-type: none"> - соблюдать корректность в высказываниях; - задавать вопросы по существу; - использовать речь для регуляции своего действия; - стремиться к координации действий при выполнении коллективных работ; - контролировать действия партнера; - владеть монологической и диалогической формами речи. <p style="text-align: center;">Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение; - знания о социально-значимой деятельности, в том числе и учебной, о ценностях культуры, цивилизованных нормах и правилах учения, поведения и общения; - мотивационная основа художественно-творческой деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы; - владение навыками сотрудничества с педагогом и в группе; - сформированные потребности опыта творческой деятельности в хореографическом искусстве; - сформированное положительное отношение к обучению; - реализация творческого потенциала в процессе коллективного исполнения хореографических постановок; - сформированные этические чувства доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости; - адекватное понимание причин успешности/неуспешности творческой деятельности. - различать способ и результат действия; - вносить коррективы в действия на основе их оценки и учета сделанных ошибок. Уметь выполнять упражнения, направленные на снятие психологического напряжения, сплочение классного коллектива, повышение уверенности в своих силах; <p>Предметные :</p> <p><u>К концу первого года обучения обучающиеся должны знать:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - основные эмоции (радость, грусть, гнев, удивление, страх) и их оттенки; - особенности проявления основных эмоций; - основные причины возникновения эмоций; - приемы управления эмоциями. <p><u>Учащиеся к концу первого года обучения должны</u></p>
--	--	--

		<p><u>уметь:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - различать основные эмоции (радость, грусть, гнев, удивление, страх) и их оттенки; - понимать собственное эмоциональное состояние; - адекватно выражать свои эмоции; - управлять собственными эмоциями; - распознавать основные эмоции других людей через мимику, жесты, выразительные движения; - уметь работать в команде, слышать и слушать других, договариваться; - проявлять взаимоуважение. <p><u>К концу второго года обучения обучающиеся должны знать:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - основные эмоции (радость, грусть, гнев, удивление, страх) и их оттенки; - особенности проявления основных эмоций; - основные причины возникновения эмоций; - навыки взаимоотношений; - способы самоконтроля в обучении и поведении; - приемы управления эмоциями. <p><u>Учащиеся к концу второго года обучения должны уметь:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - различать основные эмоции (радость, грусть, гнев, удивление, страх) и их оттенки; - понимать собственное эмоциональное состояние; - адекватно выражать свои эмоции; - управлять собственными эмоциями; - распознавать основные эмоции других людей через мимику, жесты, выразительные движения; - уметь работать в команде, слышать и слушать других, договариваться; - распознавать чувства другого, сопереживать. - уметь проводить рефлекссию психологического состояния; - соразмерять свое поведение с чувствами и интересами другого человека; - проводить самодиагностику.
9.	Дата создания программы	2023 год
	Дата последней корректировки программы	2025 год
10.	Рецензенты	1. заместитель директора по УВР Герасимова Н.В., 2. заместитель директора по УВР Хакимова И.А., 3. заведующий отделом методической и организационно массовой работы Романенко М.М.,

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка.....	5
Направленность программы.....	5
Нормативно-правовое обеспечение программы.....	5
Актуальность.....	6
Отличительные особенности программы.....	6
Цели и задачи образовательной программы.....	7
Адресат программы.....	10
Срок освоения программы и режим занятий.....	10
Формы организации образовательного процесса.....	10
2. Учебно-тематический план на 1 год обучения.....	10
3. Содержание разделов и тем на 1 год обучения.....	11
4. Учебно-тематический план на 2 год обучения.....	21
5. Содержание разделов и тем на 2 год обучения.....	21
6. Организационно-педагогические условия реализации	28
7. Планируемые результаты.....	28
8. Формы аттестации/контроля.....	30
9. Оценочные материалы.....	31
10. Список литературы.....	36
Приложения.....	37
Годовые календарные учебные графики.....	40

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы.

Программа направлена на всестороннее развитие эмоциональной сферы учащегося, обеспечивая основу для гармоничного развития личности и успешности в будущем.

Нормативно-правовое обеспечение программы

При разработке программы были использованы следующие нормативно-правовые документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31.07.2020 года №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 №10;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 года №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28;
- Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 года №ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций»);
- Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (Письмо Министерства образования и науки Республики Татарстан от 07.03.2023 года №2749/23 «О направлении методических рекомендаций»);
- Устав МБУДО «Центр внешкольной работы» Приволжского района г.Казани;
- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей (адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей) и рабочей программах, индивидуальном образовательном маршруте.

Актуальность программы

В российских школах на данный момент очень редко реализуются программы внеурочной деятельности в сфере эмоционального развития школьника. В тоже время психологи выделяют развитие эмоционального интеллекта - как важного фактора развития личности. Развитие эмоционального интеллекта именно в младшем подростковом возрасте имеет огромное значение, так как в этом возрасте дети еще не вполне могут владеть своими эмоциями, это часто приводит к сложностям во взаимоотношениях со сверстниками и взрослыми. Научившись понимать свои эмоции и эмоции окружающих и, главное – контролировать свои эмоции, лучше понимать других людей и лучше учиться в школе. Поэтому работа, направленная на развитие эмоциональной сферы ученика, очень актуальна и важна.

Эмоции позволяют нам эффективно взаимодействовать с окружающими, лучше понимать себя и других, доверять друг другу и действовать в команде, ставить перед собой цели и достигать их. И очень важно знать и понимать, что не бывает плохих или хороших эмоций. Каждая из них - ключ к познанию окружающего мира.

Эмоциональный интеллект – это способность понимать свои и чужие эмоции, распознавать намерения и мотивацию собеседника, понимать его чувства и правильно на них реагировать. Для ребёнка развитый эмоциональный интеллект – это основа успешного и счастливого будущего.

Детям особенно сложно понять весь яркий спектр чувств и эмоций, разобраться с разочарованиями и сомнениями, поражениями и даже с победами.

Педагогическая целесообразность программы в том, что в коллективе создается образовательная среда для воспитания и развития эмоционального интеллекта, ребёнок с развитым эмоциональным интеллектом в любой ситуации сделает для себя правильные выводы. Программа обеспечивает адаптацию учащихся к жизни в обществе, профессиональную ориентацию, выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности.

Новизна программы - в реализации принципов разноуровневости. В соответствии с Приказом Минпросвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями и дополнениями) содержание и материал программы организованы по уровням. В программе определены два уровня сложности: базовый, и продвинутый в рамках содержательно-тематического направления. Разработана матрица, в которой определены предметные, метапредметные и личностные результаты, критерии, инструментарий диагностики, они также систематизированы по уровням.

В отличие от аналогичных программ, занятий построены по принципу психологического тренинга, где обучающиеся занимают активную позицию, а усвоение навыков происходит в процессе проживания, личного опыта поведения, прочувствования. Данная программа предполагает реализацию параллельных процессов освоения содержания на разных уровнях углубленности, доступности и степени сложности, исходя из диагностики и индивидуальных стартовых возможностей каждого обучающегося.

Согласно Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в программе уделяется внимание воспитательному компоненту, направленному на формирование у детей и молодежи общероссийской гражданской идентичности, патриотизма, гражданской ответственности.

Согласно современным требованиям в раздел «Организационно-педагогические условия реализации программы» включены рабочая программа воспитания и календарный план воспитательной работы.

С учётом актуальности развития эмоционального интеллекта, как основы успешной жизни человека с ранних лет разработана и внедрена в практику различных методик развития эмоционального интеллекта представляются не просто желаемыми, а необходимым шагом.

Цель и задачи программы

Цель программы: Повышение уровня развития эмоционального интеллекта и его компонентов у детей младшего подросткового возраста и среднего школьного возраста (подросткового возраста). Активизация и обогащение эмоционально - чувственного опыта, приобретение практических навыков управления своими эмоциями и чувствами в ситуации активного взаимодействия со сверстниками и взрослыми.

Задачи программы

Программой предусматривается решение следующих задач:

Образовательные задачи:

- ознакомление с теоретическими основами понятий: эмоциональный интеллект, эмоций, виды эмоций;
- формирование предметных знаний, умений, навыков, необходимых для развития осознание собственных эмоциональных состояний, обучить умению дифференцировать эмоции окружающих, переводить в словесный план;
- освоение упражнений для выражения их в конструктивной форме.
- формирование системы знаний в области развития эмоционального интеллекта и его компонентов необходимых для развития осознание собственных эмоциональных состояний;
- формирование способности осознавать и принимать свои эмоции;
- формирование способности к рефлексивному восприятию своих эмоций, их классификации.

Развивающие задачи:

- развитие коммуникативных навыков; вербальных навыков, навыков разрешения конфликтов;
- развитие когнитивных навыков: память, внимание, логическое и абстрактное мышление.
- развитие познавательных способностей; навыков целеполагания и достижения целей; стрессоустойчивости; навыков адаптации к новым обстоятельствам;
- развитие зрелости и эффективности эмоциональных реакций, повышение самооценки, улучшение социализации.

Воспитательные задачи:

- воспитание ценностного отношения к учебной деятельности, к исполнительской практике;
- поддержка установки на постоянное расширение и углубление знаний в исполнительской деятельности;
- воспитание социальной активности, взаимоуважения, этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, культуры здоровья и проявления своей индивидуальности;
- воспитание потребности в адекватной самооценке результатов индивидуальной и групповой деятельности.
- воспитание культуры исполнительской деятельности, культуры межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в исполнительской деятельности;
- воспитание потребности в постоянном саморазвитии и совершенствовании, в здоровом образе жизни;
- воспитание социальной активности, взаимоуважения, этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, культуры проявления своей индивидуальности.

Адресат программы

Программа рассчитана на обучающихся школьного возраста от 10 до 13 лет. Принимаются все дети, желающие заниматься в объединении. Прием по заявлению родителей. Программа ориентирована на последовательное развитие эмоционального интеллекта детей, учитывая специфику их психического и физического развития в данном возрасте.

Срок реализации программы: 2 года, 144 часа за год обучения,

Форма организации занятий: групповая, индивидуальная, самостоятельная, практические занятия тренировочного характера.;

Форма проведения занятий: урок-практикум, создание проекта, творческая мастерская, урок-семинар, урок-игра, лекция, беседа;

Наполняемость групп: 15 человек;

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа;

Программа включает в себя: инвариантный модуль, вариативный модуль, воспитательный модуль и дистанционный каникулярный модуль.

Режим занятий установлен Уставом Центра в соответствии с рекомендациями СП 2.4.3648-20 от 28 сентября 2020г. №28. Занятия начинаются не ранее 8.00 часов и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Продолжительность занятия составляет 45 минут (академический час) с перерывом длительностью 10 минут.

Формы организации образовательного процесса: фронтальная, групповая, по подгруппам, в парах. Виды занятий определяются содержанием программы: теоретические и практические занятия, мастер-классы, деловые и ролевые игры, выполнение самостоятельной работы, творческие проекты и др.

УЧЕБНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН

на 1 год обучения

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Форма контроля
		общее кол-во часов	теория	практика	
1. Инвариантный модуль					
1.1	Вводное занятие	2	2	-	Опрос, беседа. Наблюдение.
1.2	Эмоции и чувства	28	14	14	Педагогическое наблюдение.
1.3	Самопознание	44	22	22	Педагогическое наблюдение.
1.4	Самооценка	24	12	12	Педагогическое наблюдение.
1.5	Конфликты	8	4	4	Педагогическое наблюдение.
1.6	Итоговое занятие	2	-	2	Мониторинг образовательных результатов обучающихся. Наблюдение.
2. Вариативный модуль					
2.1.	Коммуникативные навыки	22	10	12	Педагогическое наблюдение.
2.2.	Творческое развитие	22	10	12	Педагогическое наблюдение.

3	Воспитательный модуль	10	5	5	Педагогическое наблюдение.
4	Каникулярный модуль	4	-	4	Проверка практической работы
	Итого:	144	47	97	

Содержание разделов и тем на 1 год обучения

1. Инвариантный модуль

1.1. Вводное занятие. «Я + другие = Мы»

Теория. Учебная программа и режим работы, задачи на учебный год, организационные вопросы, правила безопасности.

Практика: Знакомство. Беседа о тренинге

Форма контроля: Устный опрос. Педагогическое наблюдение.

1.2. Эмоции и чувства

1.2.1 «Глаза в глаза»

Теория: Информирование о целях занятий. Принятие групповых правил

Практика: Упражнение «Глаза в глаза», Релаксационное упражнение «Волшебное слово». Упражнение «Мои ощущения в лучах солнца».

Релаксационное упражнение «Послушай тишину»

Форма контроля: Устный опрос. Педагогическое наблюдение.

1.2.2. «Волшебная страна чувств»

Теория: “Эмоции и чувства?”

Практика: Исследование психоэмоционального состояния.

«Зоопарк настроений», «Тренируем эмоции», «Музей восковых фигур», «Настроение»

Форма контроля: Устный опрос. Педагогическое наблюдение.

1.2.3. «Нам радостно»

Теория: эмоция радости. Обучение распознаванию и выражению эмоции радости, удовольствия (описание, интонация речи, мимика, пантомимика)

Практика: «Чунга-чанга», «Солнышко вернулось», «Молекулы»

Форма контроля: Устный опрос. Педагогическое наблюдение.

1.2.4. «Нам грустно»

Теория: эмоция грусти. Обучение распознаванию и выражению эмоции грусти, печали (описание, интонация речи, мимика, пантомимика)

Практика: «Муравей», «Звери заболели», «Царевна Несмеяна»

Форма контроля: Устный опрос. Педагогическое наблюдение.

1.2.5. «Я злюсь!»

Теория: эмоция злости. Обучение распознаванию и выражению эмоции гнева (описание, интонация речи, мимика, пантомимика)

Практика: «Сердитая старуха», «Рисуем море»

Форма контроля: Устный опрос. Педагогическое наблюдение.

1.2.6. «Злость – это не страшно»

Практика: Упражнение в саморегуляции и конструктивном общении.

Форма контроля: Устный опрос. Педагогическое наблюдение.

1.2.7. «Я – виноват, мне – стыдно»

Теория: Чувство вины. Обучение распознаванию и выражению эмоции вины, стыда (описание, интонация речи, мимика, пантомимика). Упражнение в саморегуляции и конструктивном общении.

Практика: «Незнайка», «Учимся понимать друг друга»

Форма контроля: Устный опрос. Педагогическое наблюдение.

1.2.8. «Мне обидно»

Теория: Обида. Обучение распознаванию и выражению эмоции обиды (описание, интонация речи, мимика, пантомимика)

Практика: «Учимся понимать друг друга», «Солнечный зайчик»

Форма контроля: Устный опрос. Педагогическое наблюдение.

1.2.9. «Мне не страшно!»

Теория: Страх. Обучение распознаванию, выражению и умению побеждать эмоции страха (описание, интонация, мимика, пантомимика),

Практика: «Учимся понимать друг друга» «представь, что ты это можешь»

Форма контроля: Устный опрос. Педагогическое наблюдение.

1.2.10. «Радуга настроений»

Теория: Обогащение опыта отреагирования эмоций (эмоции в природе)

Практика: рисуем свое настроение.

Форма контроля: Устный опрос. Педагогическое наблюдение.

1.2.11. «Мир фантазий»

Теория: что такое фантазии

Практика: Проективный рисунок “Несуществующее животное”

Форма контроля: Устный опрос. Педагогическое наблюдение.

1.2.12. «Что такое хорошо, что такое плохо»

Теория: Развитие доверия к окружающим детям и взрослым. Развитие потребности в общении, взаимодействии. Обогащение опыта отреагирования эмоций.

Практика: Упражнение в регуляции эмоций.

Форма контроля: Устный опрос. Педагогическое наблюдение.

1.2.13. «Мы удивились»

Теория: эмоция удивления. Обучение распознаванию и выражению эмоции удивления (описание, интонация речи, мимика, пантомимика)

Практика: «Чудесный мешочек», «Дождик и зернышко», «Солнышко вернулось»

Форма контроля: Устный опрос. Педагогическое наблюдение.

1.2.14. Функции чувства

Теория: Представления об эмоциональной сфере личности

Практика: Мое настроение». Упражнение «Спектр чувств».

Дискуссия по упражнению: Мозговой штурм «Способы выражения чувств».

Демонстрационная ролевая игра. Упражнение «Карусели»

Форма контроля: Устный опрос. Педагогическое наблюдение.

1.2.15 Эмоциональный интеллект.

Теория: что такое эмоциональный интеллект

Практика: Театр эмоций.

Форма контроля: Устный опрос. Педагогическое наблюдение.

1.3. «Самопознание»

1.3.1. Дружные ребята»

Теория: «Что такое дружба», «Правила дружбы»

Практика: Обсуждение эффектов упражнения Имена, Клубок имен.

Форма контроля: Устный опрос. Педагогическое наблюдение.

1.3.2. «Вместе веселее»

Теория: Расширение опыта позитивного взаимодействия. Развитие умения соотносить свои желания с желаниями других.

Практика: «Паровозик», «Пошли письмо», «Как поступить», «Продолжи слово»

Форма контроля: Устный опрос. Педагогическое наблюдение.

1.3.3. «Мы волшебники»

Теория: Знакомство с интонацией речи, мимикой, пантомимикой, внимания к эмоциональным состояниям других. Развитие: отрицательного отношения к безучастному отношению к проблемам других, умения принимать настроения других людей.

Практика: «Пойми меня без слов»

Форма контроля: Устный опрос. Педагогическое наблюдение.

1.3.4. «Я – хороший, я – плохой»

Теория: Осознание и принятие себя, своих черт. Развитие адекватной самооценки. Нахождение способов преодоления отрицательных черт характера.

Практика: «Я в будущем», «Закончи предложение»,

«Назови свои сильные стороны», «Какой я есть и каким я буду».

Форма контроля: Устный опрос. Педагогическое наблюдение.

1.3.5. «Здравствуй, Я!»

Теория: понятие «Личность»

Практика: Первичное освоение приемов самораскрытия.

Форма контроля: Устный опрос. Педагогическое наблюдение.

1.3.6. «Я, личность»

Теория: Углубление процессов самораскрытия. Познание себя при помощи группы.

Практика: Лес. Геациндия

Форма контроля: Устный опрос. Педагогическое наблюдение.

1.3.7. Преодоление плохого настроения

Теория: Снятие эмоционально – психического и телесного напряжения. Способствовать преодолению чувство тревоги и избавление от него.

Практика: Твое настроение, Лимон, Кошечка, Что нам делать с этим чувством?.

Воздушный шарик

Форма контроля: Устный опрос. Педагогическое наблюдение.

1.3.8. «Общение»

Теория: Сформировать путем создания доверительной атмосферы общения коммуникативные умения у членов группы

Практика: Общение. Репортер, Пишущая машинка. Сиамские близнецы.

Форма контроля: Устный опрос. Педагогическое наблюдение.

1.3.9. Будем вместе

Теория: Помочь находить в себе скрытые особенности личности. Способствовать пониманию своего состояния.

Практика: Восковая палочка, Марионетка, Художественный фильм.

Форма контроля: Устный опрос. Педагогическое наблюдение.

1.3.10. Дом моей души

Теория: Умения анализировать и определять свои психологические характеристики

Практика: Снятие эмоционально – психического и телесного напряжения.

Форма контроля: Устный опрос. Педагогическое наблюдение.

1.3.11. «Коллаж. Развитие навыков понимания эмоций.»

Практика: Релаксационное упражнение «Воздушное облако».

Упражнение «Нарисуй два профиля». Упражнение «Обо мне».

Упражнение «Эмоциональная атмосфера».

Форма контроля: Устный опрос. Педагогическое наблюдение.

1.3.12. Необыкновенная радуга

Практика: Релаксационное упражнение «Кто я есть на самом деле?».

Упражнение «Связующая нить» Упражнение «Рисуем себя».

Релаксационное упражнение «Необыкновенная радуга».

Форма контроля: Устный опрос. Педагогическое наблюдение.

1.3.13. Каков я на самом деле?

Теория: Закрепить навыки самоанализа, способствовать более глубокому самораскрытию, которое ведет к изменению себя.

Практика: Упражнение «Букет». Упражнение «Немного о себе». Игра «Встреча взглядами». Какой я человек? Упражнение «Я — первый».

Форма контроля: Устный опрос. Педагогическое наблюдение.

1.3.14. Уверенное и неуверенное поведение

Практика: Отрабатывать приемы уверенного поведения и содействовать тому, чтобы подростки в любых ситуациях чувствовали уверенность в себе.

Форма контроля: Устный опрос. Педагогическое наблюдение.

1.3.15. «Доверие».

Практика: Узел, Робот, Зеркало, Восковая палочка.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

1.3.16. «Волшебные слова»

Теория: речевой этикет. Навыки культурного общения

Практика: «Говорушки», «Запретное слово», «Без слов»

Форма контроля: Устный опрос. Педагогическое наблюдение.

1.3.17. Огонек моей души

Теория: Способствовать формированию ответственности за свои решения.

Практика: Развитие рефлексии.

Форма контроля: Устный опрос. Педагогическое наблюдение.

1.3.18. Мое имя

Теория: значение твоего имени

Практика: рассказ о себе

Форма контроля: Устный опрос. Педагогическое наблюдение.

1.3.19. Моя фамилия

Теория: значение фамилии

Практика: рассказ о своем роде.

Форма контроля: Устный опрос. Педагогическое наблюдение.

1.3.20. Правда и ложь

Теория: что можно считать ложью, всегда ли нужно говорить правду

Практика: «Обмани меня», «Верю, не верю», «Правда или действие»

Форма контроля: Устный опрос. Педагогическое наблюдение.

1.3.21. «Каждый счастлив по-своему»

Теория: что значит быть счастливым

Практика: «продолжи цепочку», «Нарисуй счастье».

Форма контроля: Устный опрос. Педагогическое наблюдение.

1.3.22. Я – уникален

Теория: Закрепление представлений о своей уникальности.

Закрепление дружеских отношений между членами группы

Практика: доверяю тебе. Щепки на реке. Моя жизнь.

Форма контроля: Устный опрос. Педагогическое наблюдение.

1.4. «Самооценка»

1.4.1. “Мне интересно”

Теория: как проявляются эмоции. Обучение распознаванию и выражению эмоции интереса, сосредоточения (описание, интонация речи, мимика, пантомимика)

Практика: Сосредоточенность», «Раздумье», «Кузнечик», «Мудрец»

Форма контроля: Устный опрос. Педагогическое наблюдение.

1.4.2. “Это-отвратительно!”

Теория: эмоция отвращения. Обучение распознаванию и выражению эмоции отвращения, презрения (описание, интонация речи, мимика, пантомимика)

Практика: «Испытание», «Форд Боярд»

Форма контроля: Устный опрос. Педагогическое наблюдение.

1.4.3. «Самоконтроль»

Теория: Влияние эмоций на поведение

Практика: «Учимся контролировать себя и свое поведение» «представь, что ты это можешь»

Форма контроля: Устный опрос. Педагогическое наблюдение.

1.4.4. “Волшебный мир сказок”

Теория: Развитие понимания себя и других. Преодоление барьеров в общении. Отреагирование собственных чувств.

Практика: создание сказки

Форма контроля: Устный опрос. Педагогическое наблюдение.

1.4.5. “Пойми меня”

Теория: Развитие умения описать свое настроение, осознание настроения другого. Обогащение способами выражения своего настроения. Влияние настроения на взаимоотношения других людей.

Практика: Игра «Пойми меня», Разыгрывание ситуаций.

Форма контроля: Устный опрос. Педагогическое наблюдение.

1.4.6. Письмо себе

Теория: Укрепление самооценки.

Практика: Медитация "Здравствуй Я, мой любимый"; Письмо себе.

Форма контроля: Устный опрос. Педагогическое наблюдение.

1.4.7. Мои удачи и неудачи

Теория: Способствовать осознанию своих проблем, попыток их решений и преодолению трудностей.

Практика: События моей жизни; Создание рисунка "Мой жизненный путь", Радость неудачи; Общая метафора, "Стул хвостовства"

Форма контроля: Устный опрос. Педагогическое наблюдение.

1.4.8. Я в своих глазах и в глазах других людей

Теория: Активизировать процесс рефлексии, дальнейшее самораскрытие, самопознание; раскрыть важные качества для эффективного межличностного общения.

Практика: Сигнал»Упражнение «Подарок». Тест «Каким ты выглядишь в глазах других». Игра «Комиссионный магазин». Упражнение «Зеркало».

Форма контроля: Устный опрос. Педагогическое наблюдение.

1.4.9. Мой портрет

Теория: Развитие позитивной самооценки.

Практика: Релаксационное упражнение «Алмаз». Беседа «Как мы боремся с трудностями»Упражнение «Мой портрет в лучах солнца». Релаксационное упражнение «Лепка из теста». Упражнение «Что мне нравится в себе». Коллективный рисунок «Страна будущего».

Форма контроля: Устный опрос. Педагогическое наблюдение.

1.4.10. Эмоциональный интеллект.

Теория: что такое эмоциональный интеллект

Практика: Театр эмоций.

Форма контроля: Устный опрос. Педагогическое наблюдение.

1.4.11. «Из чего же сделаны наши мальчишки и девчонки?»

Теория: «Чем отличаются люди и в чем их похожесть?»

Практика: «Найди 10 отличий» «Дракон, рыцарь и принцесса».

Форма контроля: Устный опрос. Педагогическое наблюдение.

1.4.12. «Чудо из космоса»

Теория: о празднике День космонавтики»

Практика: проект «Я и космос».

Форма контроля: Устный опрос. Педагогическое наблюдение.

1.5. «Конфликты»

1.5.1. Конфликты

Теория: как правильно выходить из конфликта

Практика: инсценировка конфликтных ситуаций

Форма контроля: Устный опрос. Педагогическое наблюдение.

1.5.2. Я – не конфликтный

Теория: Обучение навыкам разрешения конфликта. Развитие навыков общения

Практика: Релаксационное упражнение «Радужное настроение».
Упражнение «Конфликтная ситуация». Упражнение «Беспроегрываемый метод разрешения конфликтов». Релаксационное упражнение «Рассерженный шарик»
Упражнение «Печатная машинка». Рисование конфликта.

Форма контроля: Устный опрос. Педагогическое наблюдение.

1.5.3. Уверенное и неуверенное поведение

Практика: Отрабатывать приемы уверенного поведения и содействовать тому, чтобы подростки в любых ситуациях чувствовали уверенность в себе.

Форма контроля: Устный опрос. Педагогическое наблюдение.

1.5.4. Релаксация

Теория: как можно снять стресс и расслабиться

Практика: упражнения на релаксацию

Форма контроля: Устный опрос. Педагогическое наблюдение.

1.6. Итоговое занятие «Всем Спасибо!»

Практика: подведение итогов. Закрепление результатов

Форма контроля: Устный опрос. Педагогическое наблюдение.

2. Вариативный модуль

2.1.«Коммуникативные навыки»

2.1.1.Мы вместе

Теория: «Индивидуальность»

Практика: Путаница, Баржа, Скульптура.

Форма контроля: Устный опрос. Педагогическое наблюдение.

2.1.2. Мы понимаем друг друга.

Теория: Показать, как строятся законы человеческого общества. Актуализация личностных ресурсов.

Практика: «Гипноз», Необитаемый остров.

Форма контроля: Устный опрос. Педагогическое наблюдение.

2.1.3. Общий круг

Теория: Развитие умения входить в контакт. Обучение навыкам позитивного общения.

Практика: Ритуал приветствия. Релаксационное упражнение «Лифт». Упражнение «Общий круг». Упражнение «Испорченный телефон». Лепка из соленого теста.

Форма контроля: Устный опрос. Педагогическое наблюдение.

2.1.4. Вверх по радуге

Теория: Развитие навыков саморегуляции. Формирование адекватной самооценки.

Релаксационное упражнение «Вверх по радуге».

Практика: Упражнение «Копилка обид», «Комплименты». Релаксационное упражнение «Солнце», «Я умею, я могу», «Чувствую себя хорошо»
Релаксационное упражнение «Путешествие в волшебный лес»

Форма контроля: Устный опрос. Педагогическое наблюдение.

2.1.5. Спусти пар

Теория: Управления гневом и агрессией

Практика: Релаксационное упражнение «Отдых на море». Упражнение «Письмо обидчику». Упражнение «Рубка дров». Релаксационное упражнение «Улыбка» Упражнение «Спустить пар». Упражнение «Объект агрессии».

Форма контроля: Устный опрос. Педагогическое наблюдение.

2.1.6. Найди себе товарища

Практика: Установление эмоционального контакта, Упражнение «Позвони в звоночек»

Упражнение «Найди друга». Упражнение «Сравни эмоции». Релаксация «Лентяй».

Форма контроля: Устный опрос. Педагогическое наблюдение.

2.1.7. «8 марта»

Теория: из истории праздника

Практика: Выставка рисунков «Для моей мамы»

Форма контроля: Устный опрос. Педагогическое наблюдение.

2.1.8. «День смеха»

Теория: чувство юмора

Практика: «рисуем в стиле карикатуры»

Форма контроля: Устный опрос. Педагогическое наблюдение.

2.1.9. Музыка и мы

Теория: как музыка влияет на наш организм и эмоции

Практика: музыкотерапия.

Форма контроля: Устный опрос. Педагогическое наблюдение.

2.1.10. Мои помощники «Органы чувств»

Теория: Органы чувств человека

Практика: тренировка ощущений, сенсорное развитие. «На ощупь», «С закрытыми глазами», «Кто сказал Мяу»

Форма контроля: Устный опрос. Педагогическое наблюдение.

2.1.11. «Фотография на память»

Практика: Проективный рисунок «Я и мои друзья» (коллективный)

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

2.1.12. Что мы узнали и чему научились

Практика: заполнение эмоционального дневника

Форма контроля: Устный опрос. Педагогическое наблюдение.

2.2. Творческое развитие

2.2.1. Вместе мы сильнее

Теория: Индивидуальные особенности и взаимопонимание.

Практика: Игра-путаница, групповая скульптура.

Форма контроля: устный опрос, педагогическое наблюдение.

2.2.2. Мы понимаем друг друга

Теория: Законы общества и активизация личностных качеств.

Практика: «Психологический гипноз», игра «Выжившие на необитаемом острове».

Форма контроля: устный опрос, педагогическое наблюдение.

2.2.3. Общий круг дружбы

Теория: Навыки эффективного взаимодействия и общение.

Практика: ритуалы приветствия, релаксационные упражнения («Лифт»), общий круг, лепка из солёного теста.

Форма контроля: устный опрос, педагогическое наблюдение.

2.2.4. Радужные чувства

Теория: Саморегуляция эмоций и формирование самооценки.

Практика: Упражнения «Копилка обид», «Комплименты», «Путешествие в волшебный лес».

Форма контроля: устный опрос, педагогическое наблюдение.

2.2.5. Гнев и спокойствие

Теория: Управление эмоциями гнева и агрессии.

Практика: Игры-релаксации («Отдых на море», письмо обидчику, рубка дров).

Форма контроля: устный опрос, педагогическое наблюдение.

2.2.6. Дружба начинается здесь

Теория: Эмоциональные связи и установление контактов.

Практика: игры на установление дружеских связей («Звоночек», «Найди друга»). Форма контроля: устный опрос, педагогическое наблюдение.

2.2.7. Любовь к маме

Теория: История праздника 8 Марта.

Практика: выставка рисунков «Моя мама».

Форма контроля: устный опрос, педагогическое наблюдение.

2.2.8. Веселье и смех

Теория: Чувство юмора и искусство карикатуры.

Практика: рисование юмористических картинок.

Форма контроля: устный опрос, педагогическое наблюдение.

2.2.9. Мелодии нашей души

Теория: Влияние музыки на наше состояние.

Практика: музыкально-терапевтические сессии.

Форма контроля: устный опрос, педагогическое наблюдение.

2.2.10. Мир органов чувств

Теория: Значение органов чувств в восприятии мира.

Практика: тренировки ощущения, игры на восприятие («На ощупь», «Закрой глаза», «Кто мякнул?»).

Форма контроля: устный опрос, педагогическое наблюдение.

2.2.11. Фотопортрет дружбой вдохновлён

Практика: коллективный проект рисунка «Я и мои друзья».

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

2.2.12. Итоги пути творчества

Практика: Заполнение эмоционального дневника достижений.

Форма контроля: устный опрос, педагогическое наблюдение.

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ

№	Содержательный ориентир	Воспитание на занятиях	Воспитательные мероприятия
1.	Гражданско-патриотическое воспитание		
1.2	Я и моя семья.	<p>Формирует чувство принадлежности и ответственности перед близкими людьми.</p> <p>Помогает осознать свою роль в семье и обществе.</p> <p>Способствует воспитанию уважения к традициям и истории своей семьи и народа.</p> <p>Данное занятие включает элементы патриотизма и любви к родине, поскольку формирование осознанного отношения к собственной семье и обществу тесно связано с развитием гражданской позиции ребенка.</p>	<p>Что такое семья. Кого считают своей семьей</p> <p>Практика: рисунок семьи</p>
2	Духовно-нравственное воспитание		
2.1	Моя уникальность	<p>Формирование представления о ценности каждого человека как уникальной личности.</p> <p>Воспитание уважительного отношения к другим людям независимо от</p>	<p>Актуализация представлений о себе;</p> <p>Упражнение «Насколько я их знаю», Упражнение «На кого я похож», Релаксационное упражнение «Моя уникальность»</p> <p>Упражнение-игра «Ассоциации», Рисунок «Я</p>

		<p>различий.</p> <p>Понимание важности терпимости и принятия разнообразия.</p> <p>Укрепление уверенности в собственных силах и способностях.</p>	такой, какой есть»
3	Профессиональное самоопределение		
3.1	Кем я буду	<p>Осознание своих способностей и талантов.</p> <p>Определение интересов и склонностей.</p> <p>Планирование будущей профессиональной деятельности.</p> <p>Обучение принятию решений относительно выбора профессии.</p> <p>Таким образом, занятия по этой теме способствуют формированию профессиональных целей, помогают детям задуматься о будущем профессиональном выборе и начинают подготовку к сознательному профессиональному самоопределению.</p>	<p>Теория: умение планировать</p> <p>Практика: проект «Мое будущее»</p>

4	Экологическое воспитание		
4.1.	Крик в волю	<p>Ознакомление с понятиями охраны природы, значения лесов, парков и заповедников.</p> <p>Формирование понимания взаимосвязанности всех элементов экосистемы и личной ответственности каждого за окружающую среду.</p> <p>Такая адаптация позволит провести уроки с элементами экологического образования, направленного на создание позитивного восприятия природы и заботливого отношения к ней.</p> <p>Тема экологии и природы как пространства свободы («крика») и гармонии.</p>	<p>Знакомство с миром чувств и природы (продолжение).</p> <p>Практика: Релаксационное упражнение «Порхание бабочки».</p> <p>Упражнение «Я источник чувств». Упражнение «Крик вволю».</p> <p>Релаксационное упражнение «Маяк». Упражнение «Тяни - толкай» «5 добрых слов».</p>
5	Здоровое питание		
5.1.	«Наше тело»	<p>Эта тема охватывает вопросы физиологии организма, основ гигиены и здорового образа жизни.</p> <p>Важности сбалансированного рациона,</p>	<p>Теория: как изменяется наше тело и как это влияет на наши эмоции</p> <p>Практика: телесное ориентирование. «Упражнения с закрытыми глазами».</p>

		<p>Полезных продуктов и витаминов,</p> <p>Последствий неправильного питания,</p> <p>Основ принципов составления меню для поддержания хорошего самочувствия.</p>	
--	--	---	--

КАНИКУЛЯРНЫЙ МОДУЛЬ

Содержание каникулярного модуля

№	Направление	Содержание деятельности		Форма (дистант)
1.	Гражданско-патриотическое направление		1.1	Онлайн-проект по созданию семейного альбома с использованием сервисов Google Docs и Google Photos. Учащиеся смогут создавать альбом совместно с семьёй, обмениваться файлами и комментировать достижения друг друга.
2.	Профилактическое направление	Вебинар-практикум по снятию стресса с участием психолога школы. Участники получают советы по улучшению эмоционального фона, знакомятся с дыхательными техниками и методами релаксации.	2.1	Zoom / Microsoft Teams
3	Творческое направление	Участие в конкурсе творческих работ с созданием комикса или коллажа в онлайн-сервисах дизайна. Дети смогут	3.1	Canva / Adobe Spark

		поделиться своими работами в общей группе и проголосовать за лучшие проекты.		
4	Здоровое питание	Самостоятельная разработка еженедельного плана питания с подсчетом калорий и питательных веществ с помощью таблиц и формул в сервисе Яндекс.Формула или Excel Online. Учащиеся также могут подготовить презентацию проекта в PowerPoint Online.	4.1	Яндекс.Формулы / Excel Online

УЧЕБНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН

на 2 год обучения

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Форма контроля
		общее кол-во часов	теория	практика	
1. Инвариантный модуль					
1.1	Вводное занятие	2	2	-	Опрос, беседа. Наблюдение.
1.2	Самоопределение и самосознание подростка	8	4	4	Педагогическое наблюдение.
1.3	Эмоциональный интеллект и базовые эмоции	22	11	11	Педагогическое наблюдение.
1.4	Саморазвитие и личностный рост	35	17	18	Педагогическое наблюдение.
1.5	Межличностные отношения и коммуникативные навыки	24	11	13	Педагогическое наблюдение.
1.6	Итоговое занятие	2	-	2	Мониторинг образовательных результатов обучающихся. Наблюдение.

2. Вариативный модуль					
2.1.	Развитие уверенности в себе и межкультурных связей	37	17	20	Педагогическое наблюдение.
2.2.	Творческое развитие	18	9	9	Педагогическое наблюдение.
3	Воспитательный модуль	10	5	5	Педагогическое наблюдение.
4	Каникулярный модуль	4	-	4	Проверка практической работы
Итого:		144	70	74	

Содержание разделов и тем на 2 года обучения

1. Инвариантный модуль

1.1. Вводное занятие. «Я + другие = Мы»

Теория. Учебная программа и режим работы, задачи на учебный год, организационные вопросы, правила безопасности.

Практика: Знакомство. Беседа о тренинге

Форма контроля: Устный опрос. Педагогическое наблюдение.

1.2. Самоопределение и самосознание подростка

1.2.1 «Что значит Я-подросток?»

Теория: Информирование о целях занятий.

Практика: Упражнение «Глаза в глаза», Релаксационное упражнение «Волшебное слово». Упражнение «Мои ощущения в лучах солнца».

Релаксационное упражнение «Послушай тишину»

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

1.2.2. Диагностика

Практика: Диагностические упражнения:

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

1.2.3. Психология эмоций.

Теория: Эмоций. Психология эмоций.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

1.2.4. «Кто я и какой я?»

Теория: Понятие самооценки, самоуважения и уверенности в себе.

Практика: Упражнение «Моя визитная карточка»: дети составляют описание своего характера, качеств и увлечений.

Игра «Цвет моего настроения»: обсуждение связи цвета и эмоционального состояния.

Творческое задание «Рисунок мечты»: рисование образов будущего, желаний и стремлений.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

1.2.5. «Учусь понимать свои чувства»

Теория: Основные виды чувств и способы выражения эмоций.

Практика: Упражнение «Коробочка эмоций»: участники записывают ситуации, вызвавшие разные эмоции, и выбирают подходящий способ выразить эмоцию.

Рольевые игры «Испытания на эмоции»: моделирование ситуаций, вызывающих сильные переживания. Обсуждение «Эмоциональные ловушки»: работа над пониманием негативных реакций и способов справиться с ними.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

1.3. «Эмоциональный интеллект и базовые эмоции»

1.3.1. «Что такое эмоциональный интеллект»

Теория: Эмоции и чувства

Практика: Исследование психоэмоционального состояния. «Зоопарк настроений», «Тренируем эмоции», «Музей восковых фигур», «Настроение».

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

1.3.2. «Базовые эмоции. Специфические признаки эмоций. Мимические проявления эмоций»

Теория: как проявляются эмоции. Обучение распознаванию и выражению эмоции интереса, сосредоточения (описание, интонация речи, мимика, пантомимика)

Практика: Сосредоточенность» «Раздумье», «Кузнечик», «Мудрец»

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

1.3.3. «Что я чувствую сейчас»

Теория: Обучение распознаванию и выражению своих эмоции интереса, сосредоточения (описание, интонация речи, мимика, пантомимика)

Практика: диагностическая работа.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

1.3.4. «Базовые эмоции: радость»

Теория: эмоция радости. Обучение распознаванию и выражению эмоции радости (описание, интонация речи, мимика, пантомимика)

Практика: психологическая игра, упражнения, рисование, творческая работа, работа в буклетах, чек-листах.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

1.3.5. «Базовые эмоции: удивление»

Теория: эмоция удивления. Обучение распознаванию и выражению эмоции удивления (описание, интонация речи, мимика, пантомимика)

Практика: Практика: психологическая игра, упражнения, рисование, творческая работа, работа в буклетах, чек-листах.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

1.3.6. «Базовые эмоции: интерес»

Теория: эмоция отвращения и причинами ее возникновения, развитие способностей идентификации эмоций и использования эмоций в решении задач.

Практика: психологическая игра, упражнения, рисование, творческая работа, работа в буклетах, чек-листах.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

1.3.7. «Базовые эмоции: гнев»

Теория: эмоция гнева, злости. Обучение распознаванию и выражению эмоции гнева (описание, интонация речи, мимика, пантомимика)

Практика: психологическая игра, упражнения, рисование, творческая работа, работа в буклетах, чек-листах.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

1.3.8. «Базовые эмоции: ярость»

Теория: Обогащение опыта отреагирования эмоции.

Практика: Упражнение в саморегуляции и конструктивном общении.

психологическая игра, упражнения, рисование, творческая работа, работа в буклетах, чек-листах.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

1.3.9. «Злость и агрессия под контролем»

Теория: Обучение самоконтролю. Упражнение в саморегуляции и конструктивном общении.

Практика: психологическая игра, упражнения, рисование, творческая работа, работа в буклетах, чек-листах.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

1.3.10. «Базовые эмоции: страх»

Теория: Чувство страха. Обучение распознаванию и выражению эмоции страха (описание, интонация речи, мимика, пантомимика). Упражнение в саморегуляции и конструктивном общении.

Практика: психологическая игра, упражнения, рисование, творческая работа, работа в буклетах, чек-листах.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

1.3.11. «Остров страха. Побеждаем все страхи»

Теория: способы борьбы со страхом.

Практика: психологическая игра, упражнения, рисование, творческая работа, работа в буклетах, чек-листах.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

1.4. Саморазвитие и личностный рост

1.4.1. «Стресс и как его избежать?»

Теория: способы борьбы со стрессом.

Практика: психологическая игра, упражнения, рисование, творческая работа, работа в буклетах, чек-листах.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

1.4.2. «Базовые эмоции: тревога».

Теория: Тревога. Обучение распознаванию и выражению тревоги (описание, интонация речи, мимика, пантомимика)

Практика: психологическая игра, упражнения, рисование, творческая работа, работа в буклетах, чек-листах.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

1.4.3. Как простить обиду и как просить прощение»

Теория: Обида. Обучение распознаванию и выражению обиды. (описание, интонация речи, мимика, пантомимика)

Практика: психологическая игра, упражнения, рисование, творческая работа, работа в буклетах, чек-листах.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

1.4.4. «Отвращение»

Теория: Отвращение. Обучение распознаванию и выражению отвращения (описание, интонация речи, мимика, пантомимика)

Практика: психологическая игра, упражнения, рисование, творческая работа, работа в буклетах, чек-листах.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

1.4.5. «Дневник эмоций»

Практика: «Инструменты отслеживания эмоционального состояния. «ведение дневника»

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

1.4.6. «Доверие»

Теория: идентификации эмоции доверия.

Практика: психологическая игра, упражнения на доверие, рисование, творческая работа, работа в буклетах, чек-листах.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

1.4.7. «Внимание к тому, что интересно»

Теория: эмоция «Интерес» и причины ее возникновения.

Практика: психологическая игра, упражнения, рисование, творческая работа, работа в буклетах, чек-листах.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

1.4.8. «Мимика и пантомимика»

Теория: Знакомство с интонацией речи, мимикой, пантомимикой, внимания к эмоциональным состояниям других. Развитие: отрицательного отношения к безучастному отношению к проблемам других, умения принимать настроения других людей.

Практика: «Пойми меня без слов»

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

1.4.9. «Здравствуй, Я!»

Теория: понятие «Личность»

Практика: Первичное освоение приемов самораскрытия

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

1.4.10. «Я, личность»

Теория: Углубление процессов самораскрытия.

Практика: Познание себя при помощи группы. Лес. Геациндия.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

1.4.11. «Я – хороший, я – плохой»

Теория: Осознание и принятие себя, своих черт. Развитие адекватной самооценки. Нахождение способов преодоления отрицательных черт характера.

Практика: «Я в будущем», «Закончи предложение», «Назови свои сильные стороны», «Какой я есть и каким я буду».

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

1.4.12. Диагностика

Теория: Несуществующее животное.

Практика: Проективная диагностика

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

1.4.13. «Что такое хорошо, что такое плохо»

Теория: Развитие доверия к окружающим детям и взрослым. Развитие потребности в общении, взаимодействии. Обогащение опыта отреагирования эмоций.

Практика: Упражнение в регуляции эмоций.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

1.4.14. Мои удачи и неудачи

Теория: Способствовать осознанию своих проблем, попыток их решений и преодолению трудностей.

Практика: События моей жизни. Создание рисунка "Мой жизненный путь", Радость неудачи. Общая метафора, "Стул хвастовства"

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

1.4.15. Моя уникальность

Теория: Актуализация представлений о себе

Практика: Упражнение «Насколько я их знаю». Упражнение «На кого я похож». Релаксационное упражнение «Моя уникальность»

Упражнение- игра «Ассоциации». Рисунок «Я такой, какой есть».

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

1.4.16. Преодоление плохого настроения

Теория: Снятие эмоционально – психического и телесного напряжения. Способствовать преодолению чувство тревоги и избавление от него.

Практика: Твое настроение, Лимон, Кошечка, Что нам делать с этим чувством?. Воздушный шарик.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

1.4.17. Мой портрет

Теория: Развитие позитивной самооценки.

Практика: Релаксационное упражнение «Алмаз». Беседа «Как мы боремся с трудностями». Упражнение «Мой портрет в лучах солнца». Релаксационное упражнение «Лепка из теста». Упражнение «Что мне нравится в себе». Коллективный рисунок «Страна будущего».

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

1.4.18. Каков я на самом деле?

Теория: Закрепить навыки самоанализа, способствовать более глубокому самораскрытию, которое ведет к изменению себя.

Практика: Упражнение «Букет», Упражнение «Немного о себе». Игра «Встреча взглядами». Какой я человек? Упражнение «Я — первый».

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

1.4.19. Я в своих глазах и в глазах других людей

Теория: Активизировать процесс рефлексии, дальнейшее самораскрытие, самопознание; раскрыть важные качества для эффективного межличностного общения.

Практика: Сигнал». Упражнение «Подарок». Тест «Каким ты выглядишь в глазах других». Практика: Игра «Комиссионный магазин». Упражнение «Зеркало».

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

1.4.20. Я – не конфликтный

Теория: Обучение навыкам разрешения конфликта. Развитие навыков общения

Практика: Релаксационное упражнение «Радужное настроение».

Упражнение «Конфликтная ситуация». Упражнение «Беспроигрышный метод разрешения конфликтов». Релаксационное упражнение «Рассерженный шарик»
Упражнение «Печатная машинка». Рисование конфликта.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

1.4.21. «Мир моих талантов»

Теория: раскрытие творческого потенциала каждого ученика.

Практика: демонстрация мастер-классов по разным видам творчества (живопись, музыка, театр).

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

1.4.22. «Правильное питание школьника»

Теория: изучение основ правильного питания и влияние пищи на организм подростка.

Практика: Ведение пищевого дневника.

1.5. Межличностные отношения и коммуникативные навыки

1.5.1. Уверенное и неуверенное поведение

Практика: Отрабатывать приемы уверенного поведения и содействовать тому, чтобы подростки в любых ситуациях чувствовали уверенность в себе.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

1.5.2. Общий круг

Теория: Развитие умения входить в контакт. Обучение навыкам позитивного общения.

Практика: Ритуал приветствия. Релаксационное упражнение «Лифт». Упражнение «Общий круг». Упражнение «Испорченный телефон». Лепка из соленого теста.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

1.5.3. «Что чувствуют другие»

Теория: Активизировать процесс рефлексии, дальнейшее самораскрытие, самопознание; раскрыть важные качества для эффективного межличностного общения.

Практика: психологическая игра, упражнения, рисование, творческая работа, работа в буклетах, чек-листах.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

1.5.4. Softskills ("гибкие" навыки) как фактор развития успешности

Теория: что такое Softskills ("гибкие" навыки) и как они влияют на развития успешности.

Практика: психологическая игра, упражнения, рисование, творческая работа, работа в буклетах, чек-листах.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

1.5.5. «Эмоциональная грамотность и навыки развития эмпатии»

Теория: что такое эмпатия.

Практика: психологическая игра, упражнения, рисование, творческая работа, работа в буклетах, чек-листах.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

1.5.6. «Эмоциональная устойчивость и саморегуляция»

Теория: Эмоциональная устойчивость и саморегуляция.

Практика: психологическая игра, упражнения, рисование, творческая работа, работа в буклетах, чек-листах.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

1.5.7. «Самоконтроль»

Теория: Самоконтроль. Способы самоконтроля

Практика: психологическая игра, упражнения, рисование, творческая работа, работа в буклетах, чек-листах.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

1.5.8. «Ассертивное поведение»

Теория: Что такое «Ассертивное поведение».

Практика: Техники ассертивного поведения как метод предотвращения конфликтных ситуаций.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

1.5.9. «Техники развития 5 чувств (синестезия)»

Практика: Техники развития 5 чувств

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

1.5.10. Конфликты

Теория: как правильно выходить из конфликта

Практика: инсценировка конфликтных ситуаций психологическая игра, упражнения, рисование, творческая работа, работа в буклетах, чек-листах.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

1.5.11. «Эмоциональное истощение и выгорание»

Теория: эмоциональное выгорание.

Практика: инсценировка конфликтных ситуаций психологическая игра, упражнения, рисование, творческая работа, работа в буклетах, чек-листах.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

1.5.12. Релаксация

Теория: как можно снять стресс и расслабиться

Практика: упражнения на релаксацию

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

1.5.13. «Хочу быть успешным!»

Теория: Успех. Успешный человек.

Практика: психологическая игра, упражнения, рисование, творческая работа, работа в буклетах, чек-листах.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

1.5.14. «Профилактика буллинга»

Теория: профилактика травли и агрессивного поведения среди подростков.

Практика: Оформление плаката или комикса на тему противоборства жестокости.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

1.5.15. «Наш общий дом — Россия»

Теория: Воспитание уважения к культурному многообразию народов России.

Практика: Викторины и онлайн-тесты на знание символов России и её традиций.

Чат-дискуссии о значении Родины и ценностей российского народа.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

2. Вариативный модуль

2.1.« Развитие уверенности в себе и межкультурных связей»

2.1.1.Мое уверенное поведение»

Теория: уверенность в себе.

Практика: психологическая игра, упражнения, рисование, творческая работа, работа в буклетах, чек-листах.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

2.1.2. Правда и ложь

Теория: что можно считать ложью, всегда ли нужно говорить правду

Практика: «Обмани меня», «Верю, не верю», «Правда или действие»

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

2.1.3. «Комплименты и подарки»

Теория: из истории праздника 8 марта. Как правильно делать комплименты и преподносить подарки

Практика: Выставка рисунков «Для моей мамы»

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

2.1.4. «Этикет»

Теория: Этикет. Виды этикета

Практика: психологическая игра, упражнения, рисование, творческая работа, работа в буклетах, чек-листах.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

2.1.5. Жесты, позы, знаки тела.

Теория: Этикет. Виды этикета

Практика: психологическая игра, упражнения, рисование, творческая работа, работа в буклетах, чек-листах.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

2.1.6. «Речевой этике»

Теория: речевой этикет.

Практика: психологическая игра, упражнения, рисование, творческая работа, работа в буклетах, чек-листах.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

2.1.7. «Наедине с собой»

Теория: автопортрет.

Практика: психологическая игра, упражнения, рисование, творческая работа, работа в буклетах, чек-листах.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

2.1.8. Мои друзья Органы чувств

Теория: органы чувств.

Практика: психологическая игра, упражнения, рисование, творческая работа, работа в буклетах, чек-листах.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

2.1.9. «День смеха»

Теория: чувство юмора

Практика: «рисует в стиле карикатуры»

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

Творческое самовыражение и межкультурные связи

2.1.10. «Активное слушание»

Теория: активное слушание.

Практика: психологическая игра, упражнения, рисование, творческая работа, работа в буклетах, чек-листах.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

2.1.11. Слово не воробей...

Теория: активное слушание.

Практика: психологическая игра, упражнения, рисование, творческая работа, работа в буклетах, чек-листах.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

2.1.12. «Первые в космосе»

Теория: о празднике День космонавтики»

Практика: проект «Я и космос»

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

2.1.13. «Если бы я был животным то каким?»

Практика: психологическая игра, упражнения, рисование, творческая работа, работа в буклетах, чек-листах.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

2.1.14. «Письмо себе год спустя»

Практика: психологическая игра, упражнения, рисование, творческая работа, работа в буклетах, чек-листах.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

2.1.15. Я и моя семья

Теория: Что такое семья. Кого считают своей семьей

Практика: рисунок семьи

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

2.1.16. «Мое прошлое, настоящее, будущее»

Практика: психологическая игра, упражнения, рисование, творческая работа, работа в буклетах, чек-листах.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

2.1.17. Кем я буду

Теория: умение планировать

Практика: проект «Мое будущее»

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

2.1.18. Подвиг Победы»

Теория: из истории ВОВ

Практика: открытки для ветеранов.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

2.1.19. «Дети –детям».

Практика: подготовка к съемке

2.1.20. «Дети –детям»

Практика: «Съемка видеоролика

2.1.21. Что мы узнали и чему научились

Практика: заполнение эмоционального дневника

2.1.22. Всем Спасибо!

Практика: Закрепление результатов.

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ

В воспитании детей подросткового возраста приоритетом является создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников, и, прежде всего, ценностных отношений:

к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;

к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;

к своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;

к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;

к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;

к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;

к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;

к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;

к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;

к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

Данный ценностный аспект человеческой жизни чрезвычайно важен для личностного развития школьника, так как именно ценности во многом определяют его жизненные цели, его поступки, его повседневную жизнь.

Выделение данного приоритета в воспитании школьников, обучающихся на уровне основного общего образования, связано с особенностями детей подросткового возраста: с их стремлением утвердить себя как личность в системе отношений, свойственных взрослому миру. В этом возрасте особую значимость для детей приобретает становление их собственной жизненной позиции, собственных ценностных ориентаций. Подростковый возраст – наиболее удачный возраст для развития социально значимых отношений школьников.

Содержание воспитательного модуля

№	Содержательный ориентир	Воспитание на занятиях	Воспитательные мероприятия
1.	Гражданско-патриотическое воспитание		
1.2	2.1.18.Подвиг Победы.	Воспитание уважения к подвигам предков, патриотизма и благодарности ветеранам Великой Отечественной войны.	открытки для ветеранов
2	Духовно-нравственное воспитание		

2.1	1.4.13.Что такое хорошо, что такое плохо.	Ориентирует подростков на осознанное понимание моральных норм и правильного выбора поступков.	Упражнение в регуляции эмоций.
3	Профессиональное самоопределение		
3.1	2.1.17.Кем я буду	Навык планирования собственного будущего и формирование профессиональной мотивации.	проект «Мое будущее»
4	Экологическое воспитание		
4.1.	2.1.8.Мои друзья Органы чувств.	Восприятие окружающего мира всеми органами чувств развивает бережное отношение к природе и окружающей среде.	психологическая игра, упражнения, рисование, творческая работа, работа в буклетах, чек-листах.
5	Здоровое питание		
5.1.	1.4.16. Преодоление плохого настроения.	Повышение уровня экологической ответственности через работу над внутренними ресурсами и снижение стресса, который часто возникает из-за экологических проблем.	Твое настроение, Лимон, Кошечка, Что нам делать с этим чувством? Воздушный шарик.

Каникулярный модуль

В каникулярный период занятия проводятся в дистанционном формате в информационно-коммуникационной образовательной платформе «Мах» .

Основные цели применения дистанционных образовательных технологий на занятиях по программе «Властелин своих эмоций»:– повышение эффективности усвоения материала; – развитие навыков самостоятельной работы; – развитие навыков работы в группах; – развитие лидерских качеств; – развитие умения сотрудничать и работать в команде.

Форма контроля в каникулярный период - педагогическое наблюдение.

Содержание каникулярного модуля

№	Направление	Содержание деятельности		Форма (дистант)
1.	Гражданско-патриотическое направление	«Наш общий дом — Россия» Теория: Воспитание уважения к культурному многообразию народов России. Практика: Викторины и онлайн-тесты на знание символов России и её традиций.	1.5.15.	Просмотр документальных фильмов о народах России («Народы России»). Онлайн-экскурсия по памятникам культуры разных регионов России. Чат-дискуссии о значении Родины и ценностей российского народа.
2.	Профилактическое направление	«Профилактика буллинга» Теория: профилактика травли и агрессивного поведения среди подростков. Практика: Оформление плаката или комикса на тему противоборства жестокости.	1.5.14.	Показ тематических короткометражных фильмов о случаях буллинга.
3	Творческое	«Мир моих	1.4.21.	Интернет-конкурсы

	направление	<p>«Талантов»</p> <p>Теория: раскрытие творческого потенциала каждого ученика.</p> <p>Практика: демонстрация мастер-классов по разным видам творчества (живопись, музыка, театр).</p>		<p>рисунков, фотографий, стихов.</p> <p>Совместные творческие проекты учеников класса (создание общего альбома, постановка спектакля).</p>
4	Здоровое питание	<p>«Правильное питание школьника»</p> <p>Теория: изучение основ правильного питания и влияние пищи на организм подростка.</p> <p>Практика: Ведение пищевого дневника.</p>	1.4.22.	<p>Просмотр образовательного фильма о здоровом питании. Видео уроки по приготовлению простых блюд.</p>

Планируемые результаты освоения обучающимися образовательной программы

Метапредметные результаты в области универсальных учебных действий:

Регулятивные универсальные учебные действия:

- принимать и сохранять учебно-творческую задачу;
- учитывать изученные этапы работы;
- планировать свои действия;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль;
- адекватно воспринимать оценку педагога и сверстников;
- различать способ и результат действия;
- вносить коррективы в действия на основе их оценки и учета сделанных ошибок.

Познавательные универсальные учебные действия:

- осуществлять поиск нужной информации для выполнения задачи с использованием дополнительной литературы в открытом информационном пространстве, в т.ч. контролируемом пространстве Интернета;
- использовать знаки, символы, модели, схемы для решения познавательных и творческих задач и представления их результатов;
- высказываться в устной и письменной форме;
- анализировать объекты, выделять главное;
- осуществлять синтез (целое из частей);
- проводить сравнение, классификацию по разным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи;
- строить рассуждения об объекте;
- обобщать (выделять класс объектов по какому-либо признаку);
- подводить под понятие;
- устанавливать аналогии;
- проводить наблюдения и эксперименты, высказывать суждения, делать умозаключения и выводы.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- понимать возможность существования различных точек зрения и различных вариантов выполнения поставленной творческой задачи;
- учитывать разные мнения;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться, приходить к общему решению;
- соблюдать корректность в высказываниях;
- задавать вопросы по существу;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- стремиться к координации действий при выполнении коллективных работ;
- контролировать действия партнера;
- владеть монологической и диалогической формами речи.

Личностные результаты:

- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- знания о социально-значимой деятельности, в том числе и учебной, о ценностях культуры, цивилизованных нормах и правилах учения, поведения и общения;
- мотивационная основа художественно-творческой деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- владение навыками сотрудничества с педагогом и в группе;
- сформированные потребности опыта творческой деятельности в хореографическом искусстве;
- сформированное положительное отношение к обучению;
- реализация творческого потенциала в процессе коллективного исполнения хореографических постановок;
- сформированные этические чувства доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости;

- адекватное понимание причин успешности/неуспешности творческой деятельности.
- различать способ и результат действия;
- вносить коррективы в действия на основе их оценки и учета сделанных ошибок. Уметь выполнять упражнения, направленные на снятие психологического напряжения, сплочение классного коллектива, повышение уверенности в своих силах;

Предметные результаты:

К концу первого года обучения обучающиеся должны знать:

- основные эмоции (радость, грусть, гнев, удивление, страх) и их оттенки;
- особенности проявления основных эмоций;
- основные причины возникновения эмоций;
- приемы управления эмоциями.

Учащиеся к концу первого года обучения должны уметь:

- различать основные эмоции (радость, грусть, гнев, удивление, страх) и их оттенки;
- понимать собственное эмоциональное состояние;
- адекватно выражать свои эмоции;
- управлять собственными эмоциями;
- распознавать основные эмоции других людей через мимику, жесты, выразительные движения;
- уметь работать в команде, слышать и слушать других, договариваться;
- проявлять взаимоуважение.

К концу второго года обучения обучающиеся должны знать:

- основные эмоции (радость, грусть, гнев, удивление, страх) и их оттенки;
- особенности проявления основных эмоций;
- основные причины возникновения эмоций;
- навыки взаимоотношений;
- способы самоконтроля в обучении и поведении;
- приемы управления эмоциями.

Учащиеся к концу второго года обучения должны уметь:

- различать основные эмоции (радость, грусть, гнев, удивление, страх) и их оттенки;
- понимать собственное эмоциональное состояние;
- адекватно выражать свои эмоции;
- управлять собственными эмоциями;
- распознавать основные эмоции других людей через мимику, жесты, выразительные движения;
- уметь работать в команде, слышать и слушать других, договариваться;
- распознавать чувства другого, сопереживать.
- уметь проводить рефлекссию психологического состояния;
- соразмерять свое поведение с чувствами и интересами другого человека;
- проводить самодиагностику.

Организационно-педагогические условия реализации

Материально–технические условия:

Для проведения занятий необходима отдельная комната или кабинет (просторное, хорошо освещенное, вентилируемое помещение). Техническое оснащение занятий:

- учебный класс;
- магнитофон;
- ноутбук;
- проектор;
- специальная литература по темам занятий. материалов.

Дидактический и методический материал:

Карточки эмоции
Набор фотографий лиц с эмоциями
Карандаши цветные
Краски для рисования.
Игрушка для инсценировки
Листы белой бумаги для рисования

Формы аттестации/контроля для 1-го и 2-го года обучения

1. Педагогическое наблюдение, которое осуществляется два раза в год по параметру:

- проведение культурно-досуговых и организационно – массовых мероприятий, занятие, самостоятельная работа, тестирование, анкетирование, итоговые занятия.

2. Диагностика:

1.Промежуточный мониторинг.

Проводится в конце полугодия. Цели - определение степени усвоения учебного материала, определение результатов обучения. Формы проведения: опрос, контрольное занятие, самостоятельная работа, тестирование, анкетирование.

3. Итоговый мониторинг.

Проводится в конце учебного года. Цели - определение изменения уровня развития обучающихся, их творческих способностей; определение результатов обучения; ориентирование обучающихся на дальнейшее (в том числе самостоятельное) обучение; получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

Формы: опрос, контрольное занятие, самостоятельная работа, тестирование, анкетирование, итоговые занятия.

Список литературы

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология: Учебное пособие для студентов вузов. М.: Изд-ий центр "Академия", Раритет. - 2001. - 704 с.
2. Андреева Г.М. Социальная психология: учеб. для высш. шк. - М.: Аспект-Пресс, 2003.-357с.
3. Асмолов Л.Б. Психология личности. Учебное пособие. М.: Издат. МГУ, 2000.-456с.
4. Балашова Е.Ю. Успешность обучения школьников в современных условиях.\\ Педагогика и психология.-2008. №10. С.36-38.
5. Бодалев А.А. Личность и общение. - М.: Международная педагогическая академия, 2005.-478с.
6. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. - М., Просвещение, 2008.-398с.
7. Выготский Л.С. Собрание сочинений: В 6-ти Т.4 Детская психология / Под ред. Д.Б. Эльконина. - М.: Педагогика, 2004.-378с.
8. Головей Л.А., Рыбалко Е.Ф. Практикум по возрастной психологии, СПб: Речь, 2001.-396с.
9. Горянина В.А. Психология общения. Учеб. пособие для студ. высш. учеб. зав. М, 2002.-390с.
10. Дружинин В.Н. Психология семьи. Екатеринбург, Деловая книга, 2000.-479с.
11. Истратова О.Н., Эксакусто Т.В. Справочник психолога начальной школы. - Ростов - на - Дону, 2003.-368с.
12. Кан-Калик В.А. Учителю о педагогическом общении. - М.: Просвещение, 2007.-358с.
13. Ковалев С.В. Психология современной семьи. М.: Просвещение, 2005. - 174с.
14. Кон И.С. Ребенок и общество. М.: София, 2008-209с.
15. Леонтьев А.А. Педагогическое общение. - М.: Маяк, 2001.-357с.
16. 13. Ковалев С.В. Психология современной семьи. М.: Просвещение, 2005. -174с.

14. Кон И.С. Ребенок и общество. М.: София, 2008-209с.
15. Леонтьев А.А. Педагогическое общение. - М.: Маяк, 2001.-357с.
16. Ильин Е.П. Психология индивидуальных различий. СПб.: Питер, 2011. – 704 с.
17. Чернявская А.Г. Детская возрастная психология: учебное пособие. М.: Владос, 2011. – 368 с.
18. Фридман Л.М., Волков К.Н. Педагогическая психология: учебное пособие. М.: Academia, 2013. – 448 с.
19. Юрьева Л.Н. Практикум по детской психологии. СПб.: Речь, 2010. – 352 с.
20. Малкова Т.Е. Основы семейной психологии. М.: ЭКСМО, 2012. – 480 с.
21. Николаенко В.М. Современные подходы к развитию личности школьника. М.: Перспектива, 2011. – 288 с.

Приложения

Приложение 1. Годовые календарные учебные графики <https://max.ru/c/-72188784935159/AZ0IXQDITJI>

Приложение 2. Оценочные материалы <https://max.ru/c/-72188784935159/AZ0IXQDITJI>

Приложение 3. Методическое обеспечение <https://max.ru/c/-72188784935159/AZ0IXQDITJI>