



Автономная некоммерческая общеобразовательная организация
Интеллект Академия
(АНОО «Интеллект Академия»)

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического совета
протокол № 1
«22» августа 2024г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор АНОО
«Интеллект Академия»
_____ М.К. Гавриш
приказ № 105
от «22» августа 2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Курса внеурочной деятельности
«Основы психологии для школьников»
для обучающихся 10-11 классов

г. Новокузнецк, 2024

Содержание:

1. Пояснительная записка	3
2. Содержание учебного курса	7
3. Планируемые результаты освоения учебного курса	8
4. Тематическое планирование	9
5. Поурочное планирование	12

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Обучение старшей школе предполагает не только обучение школьников общеобразовательным предметам на углубленном уровне, но и создание возможности осознанного выбора образовательного маршрута, профессионального самоопределения и развития необходимых компетенций для успешной социально-психологической адаптации и социальной интеграции.

Социально – психологическая адаптация – это процесс активного приспособления человека к социальной среде, требующий высокого уровня осознанности, саморегуляции и развитых 4-К компетенций (критическое мышление, креативность, коммуникативные навыки, навыки кооперации) для успешной интеграции в современное общество, профессионального становления и самоактуализации.

Исследователи приходят к общему мнению о том, что самоопределение, как и любой свободный, но ответственный выбор, а значит и успешная социально-психологическая адаптация в будущем невозможны без высокого уровня самосознания. В отечественной психологии изучением самосознания занимались такие ученые как Б.Г. Ананьев, Л.И. Божович, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, Л.С. Выготский, В.В. Столин, С. Р. Пантелеев и др. Л.И. Божович отмечала: «... чем выше уровень развития личности, тем более свободным становится человек и формирование личности осуществляется не в условиях приспособления субъекта к требованиям окружающей среды, а в условиях его постоянной творческой активности, направленной на перестройку и окружающей его среды, и самого себя».

Современный мир – это динамичная, быстро трансформирующаяся система, где процессы глобализации и цифровизации предъявляют высокие требования к социальной активности, мобильности и саморегуляции личности. Человек вынужден адаптироваться к стремительно меняющимся условиям социального существования, что повышает риски хронического стресса и приводит к дезадаптации в высокотехнологичном, конкурентном мире. Психологически здоровая, разносторонне развитая личность – главная ценность для общества, ввиду её созидательности и продуктивности. Поэтому проблема повышения ресурсов социально-психологической адаптации будущего выпускника школы становится актуальной и соответствует основным принципам государственной политики и правового регулирования в сфере образования.

Говоря об учащихся старшей школы, мы учитываем возрастные особенности, характерные для подростков. Специфическими чертами подросткового периода являются: *потребность в принадлежности к группе сверстников, стремление к определению своих*

уникальных черт личности, негативизм, стремление к эмансипации и самоутверждению, потеря авторитета старших, неформальное общение, как ведущий вид деятельности. Так, Л.С. Выготский отмечал самосознание, главным новообразованием подросткового периода, указывая на возможность его совершенствования путем активации мышления подростка, воспитания и обучения.

Место учебного предмета: программа внеурочной деятельности «Основы психологии для школьников» разработана с учетом вышеописанных особенностей возрастного периода целевой группы, методически соответствует запросу подросткового возраста и предоставляет условия для развития личности участников, их самоопределения и повышения ресурсов социально-психологической адаптации.

Цель: углубление, расширение и систематизация знаний в области психологии, как условие социально-психологической адаптации и развитие самосознания подростков.

Задачи программы:

1. Углубление знаний основ психологии личности, межличностных отношений, психофизиологии человека;
2. Формирование у выпускника понимания своей индивидуальности.
3. Развитие рефлексии, эмоционального интеллекта и самосознания.
4. Тренировка навыков саморегуляции, коммуникации и эффективного поведения в конфликте.
5. Развитие навыков публичного выступления, ораторского мастерства и уверенной самопрезентации.
6. Разработка и защита индивидуального проекта.

В процессе изучения курса «Основы психологии для школьников» происходит чередование теоретического материала и практических работ, необходимых для достижения поставленной цели и задач.

Методы: Анализ контента, тестирование, проблемная лекция, интерактивная беседа, индивидуальный проект.

Материально-техническое оснащение:

- Мультимедийное оборудование;
- Бескаркасная мебель (кресло-мешок);
- Парты, стулья;
- Индивидуальные планшеты;
- Индивидуальные рабочие тетради «Основы психологии для школьников».

Направление программы: познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение в рамках внеурочной деятельности.

Оценка эффективности программы:

1. Контрольный тест «Основы психологии для школьников».
2. Защита индивидуальных проектов в конце учебного года.

Для проведения мониторинга ресурсов социально-психологической адаптации подростков используются следующие **методики**:

1. Опросник социально-психологической адаптации К. Роджерса, Р. Даймонда;
2. Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность-02» (МЛО-АМ) разработан А.Г.Маклаковым и С.В.Чермяниным;
3. Тест смысловых ориентаций (методика СЖО), Д. А. Леонтьев;
4. Шкала оценки коммуникативных навыков (А.В. Хаустов, Е.Ю. Давыдова);
5. Методика «Индикатор копинг-стратегий» (Д. Амирхан).

В ходе реализации программы ведущими являются следующие принципы:

- Принцип Я-высказывания;
- Принцип сотрудничества без конформизма;
- Принцип личного вклада в общую атмосферу;
- Принцип активного слушания;
- Принцип уважительной обратной связи.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Программа содержит пять тематических разделов. Каждый тематический раздел программы позволяет изучить свой внутренний мир, чувства и мотивы других людей, знакомит участников с научно-обоснованными методами и средствами саморегуляции, эффективной коммуникации, ораторского мастерства и самопрезентации.

1 раздел. Психология личности и психофизиология.

Темы: Основы психофизиологии. Введение в психологию личности; Эмоционально-волевая сфера личности; Мотивационная сфера личности; Когнитивная сфера личности; Социальная сфера личности.

2 раздел. Психология межличностных отношений.

Темы: Психология межличностных отношений; Коммуникативная компетентность личности; Деловые взаимоотношения; Дружба как психологический феномен; Влюбленность, любовь, семья.

3 раздел. Конфликтология.

Темы: Внимание – конфликт; Эффективное поведение и коммуникация в конфликте; Способы профилактики и противодействия конфликта; Восстановительная культура в школе; Конфликтология. Практикум.

4 раздел. Психология стресса и саморегуляции.

Темы: Психофизиология стресса; Стресс и саморегуляция; Методы саморегуляции эмоциональных состояний. Практикум 1; Методы саморегуляции эмоциональных состояний. Практикум 2; Методы саморегуляции эмоциональных состояний. Практикум 3.

5 раздел. Публичное выступление и ораторское мастерство.

Темы: Навыки уверенного публичного выступления; Тело и жесты; Риторика: искусство речи; Публичное выступление. Практикум.

Формы организации и виды деятельности: Беседа. Самостоятельная работа с последующим обсуждением. Практикум. Работа в группах. Рефлексия. В программе используются лекционный материал, практические упражнения, направленные на закрепление изучаемой темы, элементы арт-терапии, просмотр тематического контента, с дальнейшим обсуждением. В завершении курса занятий по программе «Грани моего Я» каждый участник имеет возможность разработать свой индивидуальный творческий проект, в

котором сможет применить изученный материал и продемонстрировать приобретённые навыки.

Таким образом, программа внеурочной деятельности «Грани моего Я» знакомит с научно-обоснованными инструментами самопознания и саморазвития, дает возможность каждому участнику раскрыть и совершенствовать сильные стороны личности, повышает ресурсы социально-психологической адаптации подростка.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты:

1. Развитие познавательного интереса к собственной личности и личности других;
2. Развитие рефлексии и самосознания;
3. Освоение навыков саморегуляции, коммуникации и поведения в конфликте;
4. Развитие навыков публичного выступления, ораторского мастерства и уверенной самопрезентации;
5. Освоение социальных норм и правил поведения.
6. Ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
7. Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;
8. Мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
9. Принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;
10. Ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;

Метапредметные результаты.

1. Овладение универсальными учебными познавательными действиями: учиться осознавать и анализировать изменения в самом себе, планировать, задействовать различные интеллектуальные ресурсы при подготовке;
2. Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями: учиться строить взаимоотношения с окружающими, учиться самостоятельно решать пробле-

мы в стрессовой ситуации. учиться формулировать свое собственное мнение и позицию;

3. Овладение универсальными учебными регулятивными действиями: осознавать свои личные качества, способности и возможности; осознавать свои эмоциональные состояния и учиться саморегуляции; овладение техниками саморегуляции и навыков самоконтроля в процессе сдачи экзаменов; учиться прогнозировать последствия собственных поступков.

Предметные результаты: Занятия внеурочной деятельности ориентированы на применение знаний, умений, навыков обучающихся, полученных в ходе освоения программ учебных предметов, в реальных жизненных условиях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Наименование разделов и тем программы	Краткое содержание	Кол-во часов	Электронные образовательные ресурсы
1 раздел. Психология личности и психофизиология				
1	Введение в психофизиологию и психологию личности	Психофизиология человека. Принципы работы ЦНС. Личность: определение понятия и основные сферы личности. Я-концепция личности. Образ Я: Я-идеальное и Я-реальное.	4	http://www.pedlib.ru/ http://azps.ru/ https://www.rospsy.ru/ https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru psylesson.ru
2	Эмоционально-волевая сфера личности	Структура эмоционально-волевой сферы личности. Эмоции и чувства человека. Локус контроля. Волевые качества и целеустремленность. Диагностика эмоционально-волевой сферы личности.	2	http://www.pedlib.ru/ http://azps.ru/ https://www.rospsy.ru/ https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru psylesson.ru
3	Мотивационная сфера личности	Структура мотивационной сферы личности. Потребности и ценности человека. От мотива к цели: структура целеполагания и ресурсы для достижения цели. Диагностика мотивационной сферы личности.	2	http://www.pedlib.ru/ http://azps.ru/ https://www.rospsy.ru/ https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru psylesson.ru
4	Когнитивная сфера личности	Структура когнитивной сферы личности. Компоненты КС: восприятие, ощущения, внимание, воображение, память, мышление. Феномен одаренности. Диагностика мотивационной сферы личности.	4	http://www.pedlib.ru/ http://azps.ru/ https://www.rospsy.ru/ https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru psylesson.ru
5	Социальная сфера личности	Структура социальной сферы личности. Феномен лидерства и лидерский потенциал. Самоактуализация личности. Диагностика лидерских качеств. Итоговый тест.	2	http://www.pedlib.ru/ http://azps.ru/ https://www.rospsy.ru/ https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru psylesson.ru
Раздел 2. Психология межличностных отношений				
6	Психология межличностных отношений	Определение понятий, с точки зрения науки. Классификация видов общения. Особенности межличностного общения в малой группе. Диагностика коммуника-	2	http://www.pedlib.ru/ http://azps.ru/ https://www.rospsy.ru/ https://resh.edu.ru/subject/

		тивного потенциала.		psychology.net.ru psylesson.ru
7	Коммуникативная компетентность личности	Определение понятий, с точки зрения науки. Вербальная и невербальная коммуникация. Виды слушания, приёмы эффективной коммуникации. Диалог Сократа. Обратная связь и правила подачи обратной связи.	4	http://www.pedlib.ru/ http://azps.ru/ https://www.rospsy.ru/ https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru psylesson.ru
8	Деловые взаимоотношения	Определение понятий, с точки зрения науки. Особенности деловых взаимоотношений. Правила деловой коммуникации. Способы эффективной самопрезентации в деловом общении.	2	http://www.pedlib.ru/ http://azps.ru/ https://www.rospsy.ru/ https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru psylesson.ru
9	Дружба как психологический феномен	Определение понятий, с точки зрения науки. Этический кодекс дружбы. Способы профилактики и решения дружеских конфликтов.	2	http://www.pedlib.ru/ http://azps.ru/ https://www.rospsy.ru/ https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru psylesson.ru
10	Влюбленность, любовь, семья	Определение понятий, с точки зрения науки. Просмотр фильма о любви и семейных ценностях. Итоговый тест.	4	http://www.pedlib.ru/ http://azps.ru/ https://www.rospsy.ru/ https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru psylesson.ru
Раздел 3. Конфликтология				
11	Внимание – конфликт.	Определение понятия «конфликт», структура и виды конфликтов. Психологическая суть конфликта в жизни человека.	2	http://www.pedlib.ru/ http://azps.ru/ https://www.rospsy.ru/ https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru psylesson.ru
12	Эффективное поведение и коммуникация в конфликте.	Стили и модели поведения в конфликтной ситуации. Диагностика стиля поведения в конфликте. Методы и приемы эффективного поведения и коммуникации в конфликте.	4	http://www.pedlib.ru/ http://azps.ru/ https://www.rospsy.ru/ https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru psylesson.ru
13	Способы профилактики и противодействия конфликта.	Памятка «Профилактика и противодействие конфликтам». Способы решения конфликта. Эффективные стратегии поведения в конфликте.	2	http://www.pedlib.ru/ http://azps.ru/ https://www.rospsy.ru/ https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru psylesson.ru
14	Восстановительная культура в школе	Определение восстановительной культуры. Этические принципы восстановительной культуры. Школьные службы примирения: цель и способы работы с конфликтными ситуациями. Медиация, как способ решения конфликтной ситуации.	2	http://www.pedlib.ru/ http://azps.ru/ https://www.rospsy.ru/ https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru psylesson.ru
15	Конфликтология. Практикум.	Игры и упражнения на отработку изученного материала. Итоговый тест.	4	http://www.pedlib.ru/ http://azps.ru/ https://www.rospsy.ru/ https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru psylesson.ru
Раздел 4. Психология стресса и саморегуляции				
16	Что такое стресс?	Психофизиология стресса. Фильм о влиянии стресса на организм человека. Диагностика актуального уровня стресса.	4	http://www.pedlib.ru/ http://azps.ru/ https://www.rospsy.ru/ https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru psylesson.ru

				psychology.net.ru psylesson.ru
17	Стресс и саморегуляция.	Определение понятия «саморегуляция». Базовые приемы саморегуляции. Методы профилактики и противодействия стрессу.	2	http://www.pedlib.ru/ http://azps.ru/ https://www.rospsey.ru/ https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru psylesson.ru
18	Методы саморегуляции эмоциональных состояний. Практикум 1.	Классификация методов саморегуляции. Релаксация и дыхания. Дыхательные упражнения для саморегуляции эмоциональных состояний.	2	http://www.pedlib.ru/ http://azps.ru/ https://www.rospsey.ru/ https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru psylesson.ru
19	Методы саморегуляции эмоциональных состояний. Практикум 2.	Аутогенная тренировка, аффирмации и позитивное самовнушение. Правила составления индивидуальных формул самовнушения.	2	http://www.pedlib.ru/ http://azps.ru/ https://www.rospsey.ru/ https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru psylesson.ru
20	Методы саморегуляции эмоциональных состояний. Практикум 3.	Медитация, визуализация и арт-терапия, как средства саморегуляции. Фильм о способах саморегуляции. Итоговый тест	2	http://www.pedlib.ru/ http://azps.ru/ https://www.rospsey.ru/ https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru psylesson.ru
Раздел 5. Публичное выступление и ораторское мастерство				
21	Публичное выступление. Введение.	Ораторское искусство: понятие, история зарождения. Риторика, актерское мастерство, как основа успешного публичного выступления.	2	http://www.pedlib.ru/ http://azps.ru/ https://www.rospsey.ru/ https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru psylesson.ru
22	Навыки уверенного публичного выступления	Личность оратора и эмоционально - психологическая подготовка оратора к выступлению. Приемы захвата и удержания внимания аудитории. Основные способы подготовки к публичному выступлению и к созданию первого впечатления. Примы организации взаимодействия с аудиторией. Расположение и движение оратора в аудитории. Зрительно воспринимаемые элементы речи. Артистические приемы поведения оратора перед аудиторией. Целостная манера выступления.	4	http://www.pedlib.ru/ http://azps.ru/ https://www.rospsey.ru/ https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru psylesson.ru
23	Тело и жесты	Приемы вербального и невербального контакта, риторические вопросы и паузы, техника СОС (смотреть, остановиться, сказать) и другие. Параметры анализа собственного публичного выступления. Критерии оценки эффективности публичного выступления.	2	http://www.pedlib.ru/ http://azps.ru/ https://www.rospsey.ru/ https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru psylesson.ru
24	Риторика: искусство речи	Основные требования к ораторской речи. Составляющие ораторского мастерства и главные ошибки оратора. Главные правила эффективного выступления оратора.	2	http://www.pedlib.ru/ http://azps.ru/ https://www.rospsey.ru/ https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru psylesson.ru
25	Публичное выступление. Практикум.	Тренировка публичной презентации индивидуального проекта, групповой анализ содержания и качества выступления. Итоговый тест.	2	http://www.pedlib.ru/ http://azps.ru/ https://www.rospsey.ru/ https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru psylesson.ru

			psylesson.ru
Итого		68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1	Тема урока	Кол-во часов	Электронные образовательные ресурсы
Раздел 1. Психология личности			
1	Введение в психологию личности: определение понятия и основные сферы личности.	1	http://www.pedlib.ru/ http://azps.ru/ https://www.rospsy.ru/ https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru psylesson.ru
2	Введение в психологию личности: Я-концепция личности. Образ Я: Я-идеальное и Я-реальное.	1	http://www.pedlib.ru/ http://azps.ru/ https://www.rospsy.ru/ https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru psylesson.ru
3	Эмоционально-волевая сфера личности: структура эмоционально-волевой сферы личности. Эмоции и чувства человека.	1	http://www.pedlib.ru/ http://azps.ru/ https://www.rospsy.ru/ https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru psylesson.ru
4	Эмоционально-волевая сфера личности: Лocus контроля. Волевые качества и целеустремленность	1	http://www.pedlib.ru/ http://azps.ru/ https://www.rospsy.ru/ https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru psylesson.ru
5	Эмоционально-волевая сфера личности: Диагностика эмоционально-волевой сферы личности.	1	http://www.pedlib.ru/ http://azps.ru/ https://www.rospsy.ru/ https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru psylesson.ru
6	Эмоционально-волевая сфера личности: Диагностика эмоционально-волевой сферы личности.	1	http://www.pedlib.ru/ http://azps.ru/ https://www.rospsy.ru/ https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru psylesson.ru
7	Мотивационная сфера личности: Структура мотивационной сферы личности. Потребности и ценности человека.	1	http://www.pedlib.ru/ http://azps.ru/ https://www.rospsy.ru/ https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru psylesson.ru
8	Мотивационная сфера личности: от мотива к цели: структура целеполагания и ресурсы для достижения цели. Диагностика мотивацион-	1	http://www.pedlib.ru/ http://azps.ru/ https://www.rospsy.ru/

	ной сферы личности.		https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru psylesson.ru
9	Когнитивная сфера личности: структура когнитивной сферы личности.	1	http://www.pedlib.ru/ http://azps.ru/ https://www.rospsey.ru/ https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru psylesson.ru
10	Компоненты КС: восприятие, ощущения, внимание, воображение, память, мышление.	1	http://www.pedlib.ru/ http://azps.ru/ https://www.rospsey.ru/ https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru psylesson.ru
11	Диагностика когнитивной сферы личности.	1	http://www.pedlib.ru/ http://azps.ru/ https://www.rospsey.ru/ https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru psylesson.ru
12	Феномен одаренности. Диагностика когнитивной сферы личности.	1	http://www.pedlib.ru/ http://azps.ru/ https://www.rospsey.ru/ https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru psylesson.ru
13	Социальная сфера личности: структура СО.	1	http://www.pedlib.ru/ http://azps.ru/ https://www.rospsey.ru/ https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru psylesson.ru
14	Социальная сфера личности: Самоактуализация личности. Диагностика лидерских качеств.	1	http://www.pedlib.ru/ http://azps.ru/ https://www.rospsey.ru/ https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru psylesson.ru
Раздел 2. Психология межличностных отношений			
15	Психология межличностных отношений: введение.	1	http://www.pedlib.ru/ http://azps.ru/ https://www.rospsey.ru/ https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru psylesson.ru
16	Особенности межличностного общения в малой группе.	1	http://www.pedlib.ru/ http://azps.ru/ https://www.rospsey.ru/ https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru psylesson.ru
17	Коммуникативная компетентность личности: введение.	1	http://www.pedlib.ru/ http://azps.ru/ https://www.rospsey.ru/ https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru psylesson.ru
18	Вербальная и невербальная коммуникация. Приёмы эффективной коммуникации.	1	http://www.pedlib.ru/ http://azps.ru/ https://www.rospsey.ru/ https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru

			psychology.net.ru psylesson.ru
19	Диалог Сократа. Обратная связь и правила подачи обратной связи.	1	http://www.pedlib.ru/ http://azps.ru/ https://www.rospsy.ru/ https://resh.edu.ru/subject/ psychology.net.ru psylesson.ru
20	Диагностика коммуникативных способностей	1	http://www.pedlib.ru/ http://azps.ru/ https://www.rospsy.ru/ https://resh.edu.ru/subject/ psychology.net.ru psylesson.ru
21	Деловые взаимоотношения. Особенности и правила деловых взаимоотношений.	1	http://www.pedlib.ru/ http://azps.ru/ https://www.rospsy.ru/ https://resh.edu.ru/subject/ psychology.net.ru psylesson.ru
22	Способы эффективной самопрезентации в деловом общении.	1	http://www.pedlib.ru/ http://azps.ru/ https://www.rospsy.ru/ https://resh.edu.ru/subject/ psychology.net.ru psylesson.ru
23	Дружба как психологический феномен. Этический кодекс дружбы.	1	http://www.pedlib.ru/ http://azps.ru/ https://www.rospsy.ru/ https://resh.edu.ru/subject/ psychology.net.ru psylesson.ru
24	Способы профилактики и решения дружеских конфликтов.	1	http://www.pedlib.ru/ http://azps.ru/ https://www.rospsy.ru/ https://resh.edu.ru/subject/ psychology.net.ru psylesson.ru
25	Влюбленность, любовь, семья	1	http://www.pedlib.ru/ http://azps.ru/ https://www.rospsy.ru/ https://resh.edu.ru/subject/ psychology.net.ru psylesson.ru
26	Семейные ценности. Просмотр фильма о любви и семейных ценностях.	3	http://www.pedlib.ru/ http://azps.ru/ https://www.rospsy.ru/ https://resh.edu.ru/subject/ psychology.net.ru psylesson.ru
Раздел 3. Конфликтология			
27	Внимание – конфликт. Структура и виды конфликтов.	1	http://www.pedlib.ru/ http://azps.ru/ https://www.rospsy.ru/ https://resh.edu.ru/subject/ psychology.net.ru psylesson.ru
28	Психологическая суть конфликта в жизни человека.	1	http://www.pedlib.ru/ http://azps.ru/ https://www.rospsy.ru/ https://resh.edu.ru/subject/ psychology.net.ru

			psylesson.ru
29	Эффективное поведение и коммуникация в конфликте.	1	http://www.pedlib.ru/ http://azps.ru/ https://www.rospsy.ru/ https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru psylesson.ru
30	Стили и модели поведения в конфликтной ситуации.	1	http://www.pedlib.ru/ http://azps.ru/ https://www.rospsy.ru/ https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru psylesson.ru
31	Диагностика стиля поведения в конфликте. Методы и приемы эффективного поведения и коммуникации в конфликте.	1	http://www.pedlib.ru/ http://azps.ru/ https://www.rospsy.ru/ https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru psylesson.ru
32	Способы профилактики и противодействия конфликта.	1	http://www.pedlib.ru/ http://azps.ru/ https://www.rospsy.ru/ https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru psylesson.ru
33	Памятка «Профилактика и противодействие конфликтам». Способы решения конфликта. Эффективные стратегии поведения в конфликте.	1	http://www.pedlib.ru/ http://azps.ru/ https://www.rospsy.ru/ https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru psylesson.ru
34	Восстановительная культура в школе. Школьные службы примирения: цель и способы работы с конфликтными ситуациями. Медиация, как способ решения конфликтной ситуации.	1	http://www.pedlib.ru/ http://azps.ru/ https://www.rospsy.ru/ https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru psylesson.ru
35	Этические принципы восстановительной культуры. Восстановительное правосудие.	1	http://www.pedlib.ru/ http://azps.ru/ https://www.rospsy.ru/ https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru psylesson.ru
36	Конфликтология. Практикум.	1	http://www.pedlib.ru/ http://azps.ru/ https://www.rospsy.ru/ https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru psylesson.ru
Раздел 4. Психология стресса и саморегуляции			
40	Что такое стресс Психофизиология стресса.	2	http://www.pedlib.ru/ http://azps.ru/ https://www.rospsy.ru/ https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru psylesson.ru
41	Диагностика актуального уровня стресса Фильм о влиянии стресса на организм человека.	2	http://www.pedlib.ru/ http://azps.ru/ https://www.rospsy.ru/ https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru psylesson.ru

42	Стресс и саморегуляция. Определение понятия «саморегуляция».	1	http://www.pedlib.ru/ http://azps.ru/ https://www.rospsey.ru/ https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru psylesson.ru
43	Классификация методов саморегуляции.	1	http://www.pedlib.ru/ http://azps.ru/ https://www.rospsey.ru/ https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru psylesson.ru
44	Практикум 1. Релаксация и дыхание. Дыхательные упражнения для саморегуляции эмоциональных состояний.	1	http://www.pedlib.ru/ http://azps.ru/ https://www.rospsey.ru/ https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru psylesson.ru
45	Методы саморегуляции эмоциональных состояний. Практикум 2. Аутогенная тренировка.	2	http://www.pedlib.ru/ http://azps.ru/ https://www.rospsey.ru/ https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru psylesson.ru
46	Аффирмации и позитивное самовнушение. Правила составления индивидуальных формул самовнушения.	2	http://www.pedlib.ru/ http://azps.ru/ https://www.rospsey.ru/ https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru psylesson.ru
47	Методы саморегуляции эмоциональных состояний. Практикум 3. Медитация, визуализация и арт-терапия, как средства саморегуляции.	2	http://www.pedlib.ru/ http://azps.ru/ https://www.rospsey.ru/ https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru psylesson.ru
Раздел 5. Публичное выступление и ораторское мастерство			
48	Публичное выступление. Введение. Ораторское искусство: понятие, история зарождения.	2	http://www.pedlib.ru/ http://azps.ru/ https://www.rospsey.ru/ https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru psylesson.ru
49	Риторика, актерское мастерство, как основа успешного публичного выступления.	2	http://www.pedlib.ru/ http://azps.ru/ https://www.rospsey.ru/ https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru psylesson.ru
50	Навыки уверенного публичного выступления. Личность оратора и эмоционально - психологическая подготовка оратора к выступлению.	1	http://www.pedlib.ru/ http://azps.ru/ https://www.rospsey.ru/ https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru psylesson.ru
51	Приемы захвата и удержания внимания аудитории. Основные способы подготовки к публичному выступлению и к созданию первого впечатления.	1	http://www.pedlib.ru/ http://azps.ru/ https://www.rospsey.ru/ https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru psylesson.ru

52	Приемы организации взаимодействия с аудиторией. Артистические приемы поведения оратора перед аудиторией.	2	http://www.pedlib.ru/ http://azps.ru/ https://www.rospsy.ru/ https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru psylesson.ru
53	Приемы вербального и невербального контакта, риторические вопросы и паузы.	1	http://www.pedlib.ru/ http://azps.ru/ https://www.rospsy.ru/ https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru psylesson.ru
54	Критерии оценки эффективности публичного выступления.	1	http://www.pedlib.ru/ http://azps.ru/ https://www.rospsy.ru/ https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru psylesson.ru
55	Риторика: искусство речи. Главные правила эффективного выступления оратора	1	http://www.pedlib.ru/ http://azps.ru/ https://www.rospsy.ru/ https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru psylesson.ru
56	Публичное выступление. Практикум.	2	http://www.pedlib.ru/ http://azps.ru/ https://www.rospsy.ru/ https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru psylesson.ru
57	Тренировка публичной презентации индивидуального проекта, групповой анализ содержания и качества выступления.	2	http://www.pedlib.ru/ http://azps.ru/ https://www.rospsy.ru/ https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru psylesson.ru

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Анн А.Ф. Психологические тренинги с подростками [Текст] / А.Ф. Анн. – М.: Питер, 2017.-271с.
2. Волков Б.С, Волкова Н.В. Возрастная психология: учебное пособие для вузов [Текст] / Б.С. Волков, Н.В. Волкова - М.: ПЕР СЭ, 2020 – 352 с.
3. Дубровина, И. В. Рабочая книга школьного психолога [Текст]/ И. В. Дубровина, М. К. Акимова, Е. М. Борисова. – М. : Просвещение, 2010. – 215 с.
4. Немов, Р. С. Психология. Психодиагностика [Текст] / Р. С. Немов. – М. : Питер, 2010. – 578 с
5. Крысько, В.Г. - Психология и педагогика [Текст]: Курс лекций / В.Г. Крысько – М.: Омега-Л, 2020. - 368 с.
6. Кручинин В.А. Психология развития и возрастная психология : учеб. пособие / [Текст]: В.А. Кручинин, Н.Ф. Комарова. – Нижний Новгород : ННГАСУ, 2020.
7. Мещеряков Б., Современный психологический словарь [Текст] / Б.Мещеряков, В. Зинченко – М.:АСТ; СПб.: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2019 – 490с
8. ЛореттаБройнинг: Гормоны счастья. Как приучить мозг вырабатывать серотонин, дофамин, эндорфин и окситоцин [Текст] / БройнингЛоретта. 2019 – 311 с.
9. Саморегуляция, как форма педагогической деятельности [Текст]. – М.: Наука, 2013. – 31 с.
10. Уильямс Марк, Осознанность. Как обрести гармонию в нашем безумном мире [Текст] / Уильямс Марк, Пеман Дени. 2019 – 262 с.
11. [Электронный ресурс] Алаева М.В. Особенности лидерского потенциала у подростков / М.В. Алаева, А.А. Зоткин // Актуальные проблемы и перспективы развития современной психологии. – 2020. – № 1. – С. 7-12. – Электрон. копия доступна в науч. электрон. б-ке eLibrary. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=44589381>
12. [Электронный ресурс] Божович Л.И Проблема личностного самоопределения в трудах Л.И. Божович и ее развитие с позиций субъектного подхода // Психолого-педагогические исследования — 2018. Том10. №3 Режим доступа: https://psyjournals.ru/journals/psyedu/archive/2018_n3/Ermolaeva_Lubovsky_Silaeva
13. [Электронный ресурс] Некрасова Н.А. Формирование адаптационного потенциала молодежи в процессе модернизации российского социума // Молодёжь и наука: сборник материалов 6-й Всерос. науч.-техн. конф. студ., аспирантов и молодых учёных. Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2011. Режим доступа: <http://conf.sfu-kras.ru/sites/mn2010/section7.html>

14. [Электронный ресурс] Социальная адаптация – Режим доступа: <https://www.kakprosto.ru/kak-923863-socialnaya-adaptaciya#ixzz5QPGqEgKM>
15. Осницкий, А. К. Определение характеристик социальной адаптации [Текст] / А. К. Осницкий – М.: Психология и школа., 2004 – 246 с
16. [Электронный ресурс] Сафонова Т.Н. Формирование безопасной психологической среды в школе через проведение инновационных уроков // Гуманитарные науки. – 2021. – № 3 (55). – С. 140-148. – Электронная копия доступна на сайте КиберЛенинка. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-bezopasnoy-psihologicheskoy-sredy-v-shkole-cherez-provedenie-innovatsionnyh-urokov>
17. [Электронный ресурс] Никитин К.А. Роль социальных сетей в самопрезентации подростков / К.А. Никитин, И.Н. Ситникова // Молодые ученые – развитию Национальной технологической инициативы (ПОИСК). – 2022. – № 1. – С. 683-685. – Электрон. копия доступна в науч. электрон. б-ке eLibrary. URL: <https://elibrary.ru/duxfvu>
18. [Электронный ресурс]: <https://classes.ru/all-russian/dictionary-russian-foreign2-term-26053.htm>

ЭЛЕКТРОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ

<http://www.pedlib.ru/>

<http://azps.ru/>

<https://www.rospsey.ru/>

<https://resh.edu.ru/subject/>

psychology.net.ru

psylesson.ru