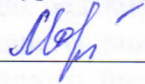
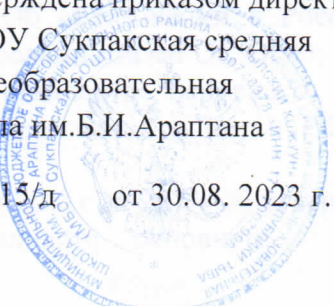


Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение «Сукпакская средняя общеобразовательная организация» имени
Б.И.Араптана муниципального района «Кызылский кожуун» Республики Тыва

Рассмотрена на заседании методического совета «29 » августа 2023 г. Протокол №__1__	Согласована руководителем внеурочной деятельности:  Морозова Н.Н. «29 » августа 2023г.	Утверждена приказом директора МБОУ Сукпакская средняя общеобразовательная школа им.Б.И.Араптана № 215/д от 30.08. 2023 г. 
--	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
« Познай себя»

(название)
В 5 классах.

Срок реализации программы: 2023-2024 учебный год

Составитель:
педагог-психолог
Ооржак А.С.

**Календарно-тематическое планирование программы по психологии
для 5 класса, 34 часов**

№	Содержание программы	Количество часов	Форма занятий	ЭОР	Сроки проведения	
					План	Факт
1. Раздел 1. «Мой внутренний мир» (10ч)		10				
1.1	Вводное занятие. «Правила поведения на занятиях»	1	Беседа			
1.2	Язык мира эмоций.	1	Беседа			
1.3	Мы владеем эмоциями	1	Релаксационные игры			
1.4	Способы снятия эмоционального напряжения	1	Тренинг			
1.5	Страхи, часть нашего Я	1	Тренинг			
1.6	Мешок хороших качеств	1	Тренинг			
1.7	Что такое личность?	1	Диалог			
1.8	Твой характер	1	Тренинг			
1.9	Что такое темперамент?	1	Беседа			
1.10	Моя индивидуальность	1	Тренинг			
Раздел 2. «Грани разума»		14ч				
2.1	Знакомимся с интеллектом	1	Беседа			
2.2	Что такое память? Развиваем память	2	Тренинг			
2.3	Виды восприятий. Тренировка восприятие.	2	Беседа с элементами тренинга			
2.4	Что такое внимание? Развиваем внимание	2	Диалог			
2.5	Что такое мышление? Развиваем мышление	2	Беседа			

2.6		Развиваем пространственные ориентации	2	Беседа с элементами тренинга			
2.7		Развитие наблюдательности	1	Беседа			
2.8		Развиваем связи правого и левого полушария и мелкую моторику рук	2	Тренинг			
Раздел 3. Учимся общаться			10ч				
3.1		Я и мой класс	1	Опрос. Анкетирование			
3.2		Умеем ли мы общаться? Позиции в общении	1	Опрос. Анкетирование			
3.3		Умею ли я слушать других?	1	Диалог			
3.4		Как подружиться?	1	Диалог			
3.5		Почему люди ссорятся?	1	Групповые дискуссии			
3.6		Коммуникативная компетентность	1	Тренинг			
3.7		Уверенное и неуверенное поведение	1	Тренинг			
3.8		Точка опоры	1	Тренинг			
3.9		Методы и приемы психологической защиты	2	Беседа с элементами тренинга			
Итого:			34				