



государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа с. Герасимовка  
муниципального района Алексеевский Самарской области

Проверено  
Заместитель директора по УР  
 /Е.Е. Некрылова/  
«31» августа 2021г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБОУ СОШ с. Герасимовка  
 /Н.А. Саяпина/  
Приказ № 385 от «31» августа 2021г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности**

Наименование курса	Тропинка к своему Я				
Направление внеурочной деятельности	Духовно-нравственное				
Уровень образования, классы	Основное общее образование, 5-7 классы				
Сроки реализации программы	3 года				
Количество часов по плану внеурочной деятельности	5 класс	6 класс	7 класс		
- в год	34	34	34		
Составитель программы	учитель биологии и химии, Харитоновна К.С.				
Год составления программы	2021				

Принято  
на педагогическом совете  
ГБОУ СОШ с. Герасимовка  
Протокол от 30.08.2021 № 1

## Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, основной общеобразовательной программой основного общего образования ГБОУ СОШ с. Герасимовка на основе программы формирования психологического здоровья школьников «Тропинка к своему Я» к.п.н. Хухлаевой О.В. <https://xn--d1abbusdciv.xn--p1ai/wp-content/uploads/2019/03/%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B3-%D1%84%D0%B0%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82-%D0%A5%D1%83%D1%85%D0%BB%D0%B0%D0%B5%D0%B2%D0%B0-1-8%D0%BA%D0%BB.pdf>

Программа составлена с учетом особенностей подросткового возраста для учащихся 5-7 классов и **способствует развитию личностных качеств, позитивных понятий о самих себе, умения конструктивного действия в конфликтных ситуациях.** Занятия проводятся в кабинете, имеющем 2 зоны: учебную и игровую, в групповой форме. Занятия проходят в тренинговой форме, где через специальные упражнения и ролевые игры участники овладевают навыками эффективного общения. На занятиях у ребят есть возможность осознать и решить свои личные проблемы, выработать адекватную самооценку и скорректировать свое поведение.

*Цель:* Формирование у учащихся важнейших жизненных навыков (личностных, социальных, коммуникативных), способствующих успешной адаптации в обществе.

*Задачи:*

1. Формировать общие представления учащихся о психологии как науке.
2. Формировать бережное отношение к своему здоровью.
3. Развивать у учащихся навыки конструктивного общения и разрешения жизненных ситуаций.

Программа курса внеурочной деятельности рассчитана на 102 часа, в 5 класс - 34 часа, в 6 классе – 34 часа, в 7 классе - 34 часа. Формы организации и виды деятельности. Виды деятельности: игровые, что соответствует возрастным особенностям ребенка. Формы работы: групповые игры, ролевые игры, рисование, тесты. Используются методы: приемы саморегуляции, рисуночные методы, метод направленного воображения, игры, элементы сказкотерапии, когнитивные и дискуссионные методы.

### I. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

#### *Личностные результаты*

1) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

2) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

3) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

4) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

5) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

6) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

7) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

#### *Метапредметные результаты*

##### Регулятивные УУД:

- осознавать свои личные качества, способности и возможности;
- осознавать свои эмоциональные состояния и учиться саморегуляции;
- овладевать навыками саморегуляции в общении со сверстниками и учителями;
- научиться контролировать собственное агрессивное поведение;
- осознавать свою долю ответственности за чувства, мысли и поступки;
- учиться прогнозировать последствия собственных поступков.

##### Познавательные УУД:

- учиться осознавать и анализировать изменения в самом себе;
- планировать свою учебную деятельность с учетом индивидуального стиля учебной деятельности;
- адекватно воспринимать оценки учителей;
- уметь распознавать чувства других людей;
- обогатить представления о собственных ценностях и их роли в жизни;
- уметь формулировать собственные проблемы.

##### Коммуникативные УУД:

- учиться строить взаимоотношения с окружающими;
- учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации;
- учиться правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других;
- учиться самостоятельно решать проблемы в общении с друзьями;
- формулировать свое собственное мнение и позицию;
- учиться толерантному отношению к другому человеку.

##### Предметные результаты

- осознавать собственную полезность и ценность, основные способы психологического взаимодействия между людьми, приемы повышения собственной самооценки, свое место в мире и обществе;

- уметь работать в группе, в коллективе, получать удовольствие от процесса познания, преодолевать возникающие в школе трудности, психологически справляться с неудачами, осознавать и контролировать свое психологическое и эмоциональное состояние, взаимодействовать с учителем и сверстниками, адекватно анализировать собственные проблемы;
- применять полученные знания для адекватного осознания причин возникающих у ребенка проблем и путей их решения, полученный опыт для самореализации и самовыражения в разных видах деятельности.

## II. Содержание курса внеурочной деятельности

### 5 класс

Тема 1. Я - пятиклассник (10 ч): Давайте познакомимся; Что такое 5 класс; Мы и наши близкие; Мы и наше настроение – от кого и от чего оно зависит; Мы и наши привычки (режим дня); Мы и наши привычки (правила личной гигиены); Мы и наши привычки (правила рационального питания); Мы, наши недостатки и достоинства; Мы, наши права и обязанности; Мы и наш класс. Виды деятельности: игровая, познавательная. Формы организации: беседа, упражнения на формирование дружеских отношений, развитие уверенности в себе.

Тема 2. Введение в мир психологии (9 ч): Зачем человеку нужны занятия психологией; Кто я, какой я; Я могу; Я нужен; Я мечтаю; Я – это мои цели; Я – это мое детство; Я – это мое настоящее; Я – это мое будущее. Виды деятельности: игровая, проблемно-ценностное общение. Формы организации: Групповая работа, индивидуальная работа, направленные на осознание позиции Я.

Тема 3. Я имею право чувствовать и выражать свои чувства (3 ч) Чувства бывают разные; Стыдно ли бояться; Имею ли я право сердиться и обижаться. Виды деятельности: игровая, познавательная. Формы организации: Групповая и индивидуальная работа, обсуждение.

Тема 4. Я и мой внутренний мир (2 ч): Каждый видит мир и чувствует по-своему; Любой внутренний мир ценен и уникален. Виды деятельности: игровая, проблемно-ценностное общение, познавательная. Формы организации: Групповая и индивидуальная работа, обсуждение.

Тема 5. Кто в ответе за мой внутренний мир (2ч): Трудные ситуации могут научить меня; В трудной ситуации я ищу силу внутри себя. Виды деятельности: игровая, познавательная. Формы организации: Групповая и индивидуальная работа, обсуждение.

Тема 6. Я и Ты (5 ч): Я и мои друзья; У меня есть друг; Я и мои «колючки»; Что такое одиночество; Я не одинок в этом мире. Виды деятельности: игровая, познавательная. Формы организации: Групповая и индивидуальная работа.

Тема 7. Мы начинаем меняться (2 ч): Нужно ли человеку меняться; Самое важное – захотеть меняться. Виды деятельности: игровая, познавательная. Формы организации: Групповая и индивидуальная работа, практикум, обсуждение.

Тема 8. Итоговое занятие (1ч) Виды деятельности: проблемно-ценностное общение. Формы организации: Обсуждение.

### 6 класс

Тема 1. Агрессия и ее роль в развитии человека (8 ч): Я повзрослел; У меня появилась агрессия; Как выглядит агрессивный человек? Как звучит агрессия; Конструктивное реагирование на агрессию; Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми; Учимся договариваться. Виды деятельности: игровая, познавательная. Формы организации:

Беседа, упражнения на формирование дружеских отношений, развитие уверенности в себе, развивающие игры, обсуждение.

Тема 2. Уверенность в себе и ее роль в развитии человека (12 ч) Зачем человеку нужна уверенность в себе; Источники уверенности в себе; Мои способности; Я, мои успехи и неудачи; Какого человека мы называем неуверенным в себе; Я становлюсь увереннее; Уверенность и самоуважение; Уверенность и уважение к другим; Уверенность в себе и милосердие; Уверенность в себе и непокорность. Виды деятельности: игровая, познавательная. Формы организации: Групповая и индивидуальная работа, практикум. Психогимнастические, ролевые игры. Дискуссионная игра.

Тема 3. Конфликты и их роль в развитии Я (6 ч): Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице; Способы поведения в конфликте; Конструктивное разрешение конфликтов; Конфликт как возможность развития; Готовность к разрешению конфликта. Виды деятельности: игровая, познавательная. Формы организации: Групповая и индивидуальная работа, практикум, развивающие игры, обсуждение.

Тема 4. Ценности и их роль в жизни человека (3 ч): Что такое ценности; Ценности и жизненный путь; Мои ценности. Виды деятельности: игровая, познавательная. Формы организации: Фронтальная работа, беседа, обсуждение.

Тема 5. Мой внутренний мир (4ч): Мир эмоций. Настроение; Наш темперамент; Мой характер. Виды деятельности: игровая, познавательная. Формы организации: Групповая и индивидуальная работа, игровые методы, методы психической саморегуляции.

Тема 6. Итоговое занятие (1ч) Виды деятельности: проблемно-ценностное общение. Формы организации: Обсуждение, круглый стол.

7 класс

Раздел 1. Эмоциональная сфера человека (7 часов)

Эмоциональный интеллект. «Почему нужно обращать внимание на чувства людей». «Ошибка футболиста». Ведущий рассказывает ребятам историю одного футбольного матча. «Что входит в эмоциональный интеллект».

«Профессии». Ведущий по очереди называет профессии. Подросткам нужно определить, влияет ли на эффективность работы представителей перечисленных ниже профессий эмоциональный интеллект, и обосновать свое мнение. «Парк развлечений, «Олигархи». «Два подсказчика».

Закон «прорыва плотины». «Основные законы психологии эмоций». Закон «прорыва плотины», заключается в том, что чувства нельзя

удерживать бесконечно долго. Они сначала просачиваются потихоньку, и человек может их контролировать, а потом он теряет над ними контроль. «Ассоциации». "Интернет-магазин", какие эмоции, можно купить на сайтах? «Эмоции в подарок»

Работа со сказкой. Ребята слушают и обсуждают сказку "Чертежник"

Закон скрытности. "Ты прав, и ты прав...". "Закон скрытности", «Определи запреты». «Сонник», развитие фантазии. Игра «Мумия».

Закон обратного эффекта. «Плохое настроение». Предлагаются варианты улучшения настроения. «Забронируй путевку». На доске записывается название какой-нибудь страны или курортного региона России. За 1 минуту из букв названия нужно составить как можно больше слов. «Человек-паук». Подростки вспоминают известного героя Человека-паука, который обладал фантастическими умениями – мог поднимать тяжелые предметы, двигаться с огромной скоростью, выпускать паутину. Далее они представляют, что встретились с Человеком-крокодилом, и придумывают, какими умениями он мог бы обладать.

Передача чувств «по наследству». «Что чувствует человек, если...». Из учеников выбирается водящий, который называет различные известные телепередачи, например, «Дом-2», «Чрезвычайное происшествие» (криминальная хроника) и т. д. Остальным необходимо подумать и сказать, что, по их мнению, будет чувствовать подросток или его родители при просмотре этой передачи.

«Могут ли чувства передаваться “по наследству?”», обсуждение и работа в тетради. Работа с рассказом "Рассказ сына".

Взаимосвязь разума и эмоций. «И это грустно, и это весело...». «Что чувствует человек, если...». «Одежда». Внимательный наблюдатель по одежде человека может догадаться о его эмоциональном состоянии. Предлагает им пофантазировать и закончить предложения. «Интернет-магазин “Веселье”». «Найди свой стул». Работа со сказкой. Ребята слушают и обсуждают сказку "Портфельчик"

Раздел 2. Социальное восприятие: как узнать другого человека (8 часов)

Как мы получаем информацию о человеке. Обучать подростков понимать других людей; содействовать оптимизации общения подростков с окружающими. «Понимать окружающих» Работа в тетради.

«Всегда ли можно получить информацию о человеке с помощью слов?».

«Почему невербальная коммуникация много говорит о человеке».

Игра «Как мы друг друга понимаем».

Учимся понимать жесты и позы. «Что чувствует человек, если ему в голову приходят мысли о...».

«Жесты и позы всегда говорят о чем-то». Ведущий рассказывает о том, что позы и жесты человека всегда несут определенную информацию. В качестве примера рассматриваются жесты и позы, которые содержат неосознанное стремление укрепить свой авторитет.

«Жесты, отражающие состояние человека».

Работа в тетради. Жесты, отражающие состояние («жесты-состояния»):

«Чемодан на отдых». Каждый подросток получает карточку, на которой написано название предмета одежды или мебели. Например: брюки, купальник, туфли, диван, холодильник и т. п. Ребята по очереди изображают водящему свои предметы.

Невербальные признаки обмана. «Определи причину». «О чем говорят жесты». Подростки вспоминают, о чем могут говорить жесты. «У кого можно списать». «Врунишка».

Понимание причин поведения людей

«Определи причину», почему подростки любят различные телепередачи,

«Почему необходимо уметь понимать причины поведения других людей».

«Как сказать о причинах своего поведения, чтобы нас поняли». «Как не делать ошибок в понимании». Впечатление, которое мы производим

«Первое впечатление». "Что мы помним о человеке" Работа в тетради. «Новый учитель». «Где происходит действие».

Что такое наблюдательная сензитивность. Развиваем наблюдательную сензитивность. «Кто изменил позу». «Кому необходима сензитивность», «Сыщики». "Подойди к ..." «Обложка учебника».

Раздел 3. Межличностная привлекательность: любовь и дружба (5 часов)

Привлекательность человека. способствовать рефлексии процесса общения со сверстниками. «Что привлекает в человеке», запись в тетради: «Виды привлекательности – физическая, коммуникативная, характерологическая, по сходству взглядов». «Какая

привлекательность важнее». «Качества привлекательного человека». «Кто пришел в гости». «Путаница». «Волшебное превращение».

Взаимность или обоюдная привлекательность.

«Взаимная симпатия». «Легко ли проявлять симпатию», «Действия симпатии». «На спине – на доске». «Оторви хвостик».

Дружба. Четыре модели общения

«Модели общения». Дружить, но этому можно научиться.

«Что для тебя значимо». «Дружба в социальных сетях». «Три качества».

«На приеме у психолога». «Кто больше знает».

Романтические отношения или влюбленность.

«Влюбленность и любовь». В чем разница? В каком возрасте можно любить и влюбляться? Когда это помогает, а когда – мешает? В кого можно влюбиться? «Как поступить». «На приеме у психолога» (беседа с обсуждением проблем подростков). Игра «Спички». «Узнай свои качества».

Раздел 4. Взросление и изменение отношений с родителями (3 часа)

Взросление и отношения с родителями. Помочь подросткам улучшить взаимоотношения с родителями. «Чувство взрослости». «Взаимное понимание или непонимание». «Мешочек с животными». «Собери команду». «Взаимное доверие или недоверие». «Права и обязанности». «Конкурс разведчиков». «Меткий стрелок». «Роль родителей в жизни подростка».

Раздел 5. Я – концепция и ее ключевые компоненты (4 часа)

Я-концепция. Самоуважение. Самоконтроль. Содействовать расширению самосознания подростков. «Умственный мусор». «Корзина для мусора». «Общая деталь» (К. Фопель). «Общие руки» (К. Фопель).

Уверенность в себе. «Лишнее слово». «Самоуважение». «Высказывания».

«Умственный мусор» «Уверенность в себе и внешность».

Пол как ключевой аспект Я. Я в «бумажном зеркале». «Отражение». Я мужчина, Я - женщина.

Раздел 6. Эмоциональный мир человека (7 часов)

Психические состояния и их свойства.

" Что такое состояние", " Опиши свое состояние"

Напряжение. «Что такое напряжение». «Виды напряжения». "Две реакции на перенапряжение", "Три толстяка".

Приемы внутренней регуляции состояния. Приемы саморегуляции.

«Контроль и регуляция тонуса мимических мышц». «Улыбка «Царевна Несмеяна». «Контроль и регуляция мышечной системы».

Возрастной аспект состояний: состояния подростков. " Виды кризисных состояний", " Приемы выхода из кризисных состояний".

Стресс. Стресс и стрессоустойчивость.

7. Итоговое занятие (1 час)

### III. Тематическое планирование

5 класс

№ п/п	Раздел	Кол-во часов	
		всего	из них на практическую

			деятельность
1	Я - пятиклассник	10	10
2	Введение в мир психологии	9	9
3	Я имею право чувствовать и выражать свои чувства	4	4
4	Я и мой внутренний мир	2	2
5	Кто в ответе за мой внутренний мир	2	2
6	Я и ты	4	4
7	Мы начинаем меняться	3	3
	Итого	34	34

6 класс

№ п/п	Раздел	Кол-во часов	
		всего	из них на практическую деятельность
1	Агрессия и ее роль в развитии человека	8	8
2	Уверенность в себе и ее роль в развитии человека	12	12
3	Конфликты и их роль в развитии Я	6	6
4	Ценности и их роль в жизни человека	3	3
5	Мой внутренний мир	5	5
	Итого	34	34

7 класс

№ п/п	Раздел	Кол-во часов	
		всего	из них на практическую деятельность
1	Характер и эмоции	11	11
2	Негативные эмоции	8	8
3	Стресс	5	5
4	Эмпатия	10	10
	Итого	34	34



Календарно-тематическое планирование по курсу внеурочной деятельности  
«Тропинка к своему Я»  
в 5 классе на 2021-2022 учебный год

№ п/п	Тема	Количество часов
Раздел 1: Я - пятиклассник – 10 ч.		
1	Давайте познакомимся	1
2	Что такое 5 класс?	1
3	Мы и наши близкие	1
4	Мы и наше настроение – от кого и от чего оно зависит	1
5	Мы и наши привычки (режим дня)	1
6	Мы и наши привычки (правила личной гигиены)	1
7	Мы и наши привычки (правила рационального питания)	1
8	Мы, наши недостатки и достоинства	1
9	Мы, наши права и обязанности	1
10	Мы и наш класс	1
Раздел 2: Введение в мир психологии – 9 ч.		
11	Зачем человеку нужны занятия психологией?	1
12	Кто я?	1
13	Какой я?	1
14	Я могу	1
15	Я нужен	1
16	Я мечтаю	1
17	Я – это мои цели	1
18	Я – это мое детство	1
19	Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее	1
Раздел 3: Я имею право чувствовать и выражать свои чувства – 4 ч.		
20	Чувства бывают разные	1
21	Стыдно ли бояться	1
22	Имею ли я право сердиться и обижаться?	1
23	Имею ли я право сердиться и обижаться?	1
Раздел 4: Я и мой внутренний мир – 2 ч.		
24	Каждый видит мир и чувствует по-своему	1
25	Любой внутренний мир ценен и уникален	1
Раздел 5: Кто в ответе за мой внутренний мир? – 2 ч.		
26	Трудные ситуации могут научить меня	1
27	В трудной ситуации я ищу силу внутри себя	1
Раздел 6: Я и ты – 4 ч.		
28	Я и мои друзья	1
29	У меня есть друг	1
30	Я и мои «колючки»	1
31	Что такое одиночество? Я не одинок в этом мире.	1
Раздел 7: Мы начинаем меняться – 3 ч.		
32	Нужно ли человеку меняться?	
33	Самое важное – захотеть меняться	1
34	Подводим итоги	1

Календарно-тематическое планирование по курсу внеурочной деятельности  
«Тропинка к своему Я»  
в 6 классе на 2021-2022 учебный год

№	Содержание программы	Количество часов
Раздел 1: Агрессия и ее роль в развитии человека – 8 ч.		
1	Я повзрослел	1
2	У меня появилась агрессия	1
3,4	Как выглядит агрессивный человек? Как звучит агрессия?	2
5	Конструктивное реагирование на агрессию	1
6	Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми	1
7,8	Учимся договариваться	2
Раздел 2: Уверенность в себе и ее роль в развитии человека – 12 ч.		
9	Зачем человеку нужна уверенность в себе	1
10,11	Источники уверенности в себе	2
12	Мои способности	1
13	Я, мои успехи и неудачи	1
14,15	Какого человека мы называем неуверенным в себе?	2
16	Я становлюсь увереннее	1
17	Уверенность и самоуважение	1
18	Уверенность и уважение к другим	1
19	Уверенность в себе и милосердие	1
20	Уверенность в себе и непокорность	1
Раздел 3: Конфликты и их роль в развитии Я – 6 ч.		
21,22	Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице	2
23	Способы поведения в конфликте	1
24	Конструктивное разрешение конфликтов	1
25	Конфликт как возможность развития	1
26	Готовность к разрешению конфликта	1
Раздел 4: Ценности и их роль в жизни человека – 3 ч.		
27	Что такое ценности?	1
28	Ценности и жизненный путь	1
29	Мои ценности	1
Раздел 5: Мой внутренний мир – 5 ч.		
30,31	Мир эмоций. Настроение	2
32	Наш темперамент.	1
33	Мой характер.	1
34	Итоговое занятие	1

Календарно-тематическое планирование по курсу внеурочной деятельности  
«Тропинка к своему Я»  
в 7 классе на 2021-2022 учебный год

№	Содержание занятия	Количество часов
Раздел 1. Эмоциональная сфера человека – 6 ч.		
1	Эмоциональный интеллект	1
2	Закон «прорыва плотины»	1
3	Закон скрытности	1

4	Закон обратного эффекта	1
5	Передача чувств по наследству	1
6	Взаимосвязь разума и эмоций	1
Раздел 2. Социальное восприятие: как узнать другого человека. – 8 ч.		
7	Как мы получаем информацию о человеке.	1
8	Учимся понимать жесты и позы. Жесты.	1
9	Невербальные признаки обмана.	1
10	Понимание причин поведения людей.	1
11	Впечатление, которое мы производим.	1
12	Из чего складывается первое впечатление о человеке.	1
13,14	Что такое наблюдательная сензитивность? Развиваем наблюдательную сензитивность.	2
Раздел 3. Межличностная привлекательность: любовь и дружба – 5 ч.		
15	Привлекательность человека.	1
16	Взаимность или обоюдная привлекательность.	1
17	Дружба. Четыре модели общения.	1
18,19	Романтические отношения или влюблённость.	2
Раздел 4. Взросление и изменение отношений с родителями – 3 ч.		
20,21,22	Взросление и отношения с родителями	3
Раздел 5. Я – концепция и ее ключевые компоненты – 4 ч.		
23,24	Я – концепция. Самоуважение. Самоконтроль.	2
25	Уверенность в себе.	1
26	Пол как ключевой аспект Я.	1
Раздел 6. Эмоциональный мир человека – 7 ч.		
27	Психические состояния и их свойства.	1
28	Напряжение.	1
29	Приемы внешней регуляции состояния	1
30	Приемы внутренней регуляции состояния. Приемы саморегуляции.	1
31	Настроение. Настроение и активность человека.	1
32	Возрастной аспект состояний: состояния подростков	1
33	Стресс. Стресс и стрессоустойчивость.	1
34	Итоговое занятие	1