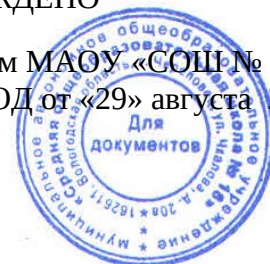


**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 18»**

ПРИНЯТО
на заседании педагогического
совета МАОУ «СОШ № 18»
Протокол № 1 от «29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом МАОУ «СОШ № 18»
№ 282-ОД от «29» августа 2023 г.



Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
школа «Общение»
для 5 - 9 класса
Срок реализации:

I. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Главное назначение данного курса формирование навыков общения и культуры поведения обучающихся, развитие и совершенствование их нравственных качеств, ориентация на общечеловеческие ценности, развитие самосознания учащихся, личностное развитие каждого, сплочение совершенствование классного коллектива как значимой социально – психологической группы.

Данный курс позволяет формировать следующие **универсальные учебные действия (УУД)**:

регулятивные - обеспечивая умения решать проблемы, возникающие в ходе общения, при выполнении ряда заданий в ограниченное время;

познавательные - при необходимости извлекать информацию из различных источников, делать логические выводы;

коммуникативные - при использовании диалога, совместной творческой деятельности, презентации, за счёт обучения аргументировано отстаивать свою точку зрения, логически обосновывать свои выводы;

личностные - при выборе тематики занятия, воспитание толерантного отношения к иным решениям.

Формирование этих УУД в среднем школьном возрасте поможет школьнику адаптироваться и подготовиться к жизни в современном обществе.

Планируемые результаты ориентируются на следующие критерии.

1. Изменения в модели поведения школьника:

- проявление коммуникативной активности при получении знаний в *диалоге* (высказывать свои суждения, анализировать высказывания участников беседы, добавлять, приводить доказательства); в *монологическом высказывании* (рассказ, описание, творческая работа);

- соблюдение культуры поведения и общения, правильных взаимоотношений; проявление доброжелательности, взаимопомощи, сочувствия, сопереживания;

- активное участие в альтруистической деятельности, проявление самостоятельности, инициативы, лидерских качеств;

- создание условий для реальной социально ценной деятельности и обеспечение формирования реально действующих мотивов.

2. *Изменения объема знаний, расширение кругозора в области нравственности и этики:*

- использование полученной на уроках информации во внеурочной и внешкольной деятельности;

- краткая характеристика (высказывание суждений) общечеловеческих ценностей и осознанное понимание необходимости следовать им;

- объективная оценка поведения реальных лиц, героев художественных произведений и фольклора с точки зрения соответствия нравственным ценностям.

3. *Изменения в мотивационной и рефлексивной сфере личности:*

- способность объективно оценивать поведение других людей и собственное,

- сформированность самоконтроля и самооценки: действия контроля ситуативного поведения, побуждение вовремя его изменить; способность «видеть» свои недостатки и желание их исправить.

II. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Цель программы: формирование знаний, умений и навыков культурного общения и норм поведения в различных жизненных ситуациях.

Содержание рабочей программы предполагает решение следующих **задач**:

- обучение навыкам общения и сотрудничества;
- формирование у обучающихся навыков речевого этикета и культуры поведения;
- развитие коммуникативных умений в процессе общения;
- введение в мир человеческих отношений, нравственных ценностей, формирование личности.

- формирование устойчивой положительной самооценки школьников.

Очень важно, чтобы повседневная жизнь и деятельность школьников были разнообразными, содержательными и данный курс дает возможность это осуществить.

Принципы построения программы:

а) **лично - ориентированные** принципы (принцип адаптивности, принцип развития, принцип психологической комфортности);

б) **культурно - ориентированные** принципы (принцип смыслового отношения к миру, принцип ориентировочной функции знаний, принцип овладения культурой);

в) **деятельностно - ориентированные** принципы (принцип опоры на предшествующее развитие, принцип обучения деятельности, принцип управляемого перехода от деятельности в учебной ситуации к деятельности в жизненной ситуации, принцип управляемого перехода от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной деятельности).

Формы работы:

- Беседы
- Игры (сюжетно - ролевые, словесные, игры - драматизации)
- Рассказы педагога и детей
- Чтение художественных произведений
- Упражнения подражательно - исполнительского и творческого характера
- Сочинение историй
- Наблюдения
- Рассматривание рисунков и фотографий моделирование и анализ заданных ситуаций импровизации
- Дискуссии
- Исследования
- Коллективные творческие дела;
- Смотры-конкурсы, выставки
- Тренинги общения
- Наблюдение учащихся за событиями в городе, стране
- Обсуждение, обыгрывание проблемных ситуаций
- Просмотр и обсуждение кинофильмов, мультфильмов

1 год обучения

Тема «Игры на сплочение» (8ч.)

Мы-пятиклассники. Наш класс. Арттерапия «Моя Вселенная». Я и мои одноклассники. Все мы разные. Чем мы похожи и чем отличаемся. Копилка добрых дел. Мое имя.

Тема «В мире эмоций» (5ч.)

Мое настроение. Мои чувства и эмоции. Как выразить негативные эмоции: злость, обида. Как выразить негативные эмоции: страх, вина, стыд. Мимика и жесты.

Тема «Поговорим об этикете» (4ч.)

Правила поведения в общественных местах: музей. Правила поведения в общественных местах: театр. Правила поведения с гостями, в гостях, приглашение гостей. Искусство делать, дарить и принимать подарки.

Тема «Наедине с собой» (10ч.)

Я-неповторимый человек. Как стать прилежным и старательным. Мои достоинства. Я горжусь. 7 моих Я. Посеешь характер-пожнешь судьбу. Мои недостатки. Как превратить недостатки в достоинства. Я глазами других людей. Каким я себе нравлюсь?

Тема «Секреты дружбы» (5ч.)

Мой класс-мои друзья. В дружбе-сила. Плохо одному. Ищу друга. Звездная карта жизни.

Тема «Итоги» (2 ч.)

Что мы узнали и чему научились. Диагностическое обследование личностной сферы.

2 год обучения

Тема «Иры на сплочение» (4ч.)

Психологические особенности подростков 13-14 лет. Характеристика класса. Мальчики и девочки. Их сходство и различие. Я и мои одноклассники.

Тема «Наедине с собой» (9ч.)

Что такое характер, как он влияет на дальнейшую жизнь. Самооценка учащихся. В дружбе-сила. Ищу друга. Мои интересы и увлечения. Что такое хобби? Мой портрет в лучах солнца. Сказка о «Горошинке». День рождения.

Тема «Правила общения» (4 ч.)

Наши права и обязанности. Вежливые слова. Хорошие манеры. Ты и твои друзья.

Тема «Я–владелец своих эмоций» (9ч.)

Эмоции и поведение. Путешествие в страну эмоций. Что мешает общению. Саморегуляция. Самоконтроль. Способы справиться с негативными эмоциями. Я и моё настроение. Я могу управлять своим настроением. Застенчивость и неуверенность в себе.

Тема «Практикум эффективного общения» (6 ч.)

Мой класс-мои друзья. О чем говорят наши жесты. Доверие в общении. Умею ли я слушать? Практикум эффективного слушания. Творческое задание «Я в различных жизненных ролях».

Тема «Итоги» (2 ч.)

Что мы узнали и чему научились. Диагностическое обследование эмоционально-личностной сферы.

3 год обучения

Тема «Игры на сплочение» (4 ч.)

Мы – семиклассники. Юноши и девушки. Учимся дружить. Наш класс.

Тема «Правила и законы общения» (12 ч.)

Стили общения. Что такое «конфликт?». Конфликтные эмоции. Стили поведения в конфликте. Определяем свой стиль поведения в конфликте. Как хорошо уметь... Как важно уметь задавать вопросы. Практикум активного слушания. Поговорим без слов. Практикум неречевого общения. Берегите, пожалуйста, речь.

Тема «Вежливая речь» (6 ч.)

Правила хорошего тона. Употребление вежливых слов в общении. Этикетные диалоги, речевые привычки. Искусство делать комплименты. Вежливый отказ. Портрет культурного человека.

Тема «Характер и темперамент человека» (10 ч.)

Что такое характер? Разные люди-разные характеры. Какой у меня характер. Мой характер. Оценим достоинства. Что такое темперамент? Типы темперамента. Определяем свой тип темперамента. Темперамент и характер. В чем отличия.

Тема «Итоги» (2 ч.)

Что мы узнали и чему научились. Диагностическое обследование эмоционально-личностной сферы.

4 год обучения

Тема «Я – концепция и её ключевые компоненты» (14 ч.)

Я- концепция. Самоуважение. Самоконтроль. Сила воли. Самоэффективность. Пол как ключевой аспект Я. Личностные особенности мужчин и женщин. Реальное, идеальное, социальное Я.

Тема « Основные состояния человека: Ребёнок, Взрослый, Родитель.(6 ч.)

Основные состояния человека: Ребёнок, Взрослый, родитель. Внутренний Ребёнок: естественный и приспособившийся. Внутренний Родитель может быть разным: заботливым и контролирующим. Внутренний Взрослый: истинный и мнимый. Мои три эго-состояния.

Тема «Эмоциональный мир человека» (10 ч.)

Эмоции и чувства. Психические состояния и их свойства. Напряжение. Настроение. Настроение и активность человека. Как управлять своим состоянием. Стресс. Мои ресурсы.

«Мотивационная сфера личности» (4 ч.)

Мотив и его функции. Привычки, интересы, мечты. Мотивация помощи и альтруистического поведения.

5 год обучения

Тема «Вводно-мотивационная» (2 ч.)

Знакомая незнакомка (О науке психология). Я – автор событий в своей жизни.

Тема «Общение – это...» (7 ч.)

Учимся слушать. Техники активного слушания. Ораторами не рождаются. Язык жестов. Детектор лжи. Манипуляция.

Тема «Характер» (1 ч.)

Психология характера. Интеллектуальные, эмоциональные и волевые черты.

Тема «Поведение» (1 ч.)

Что такое поведение.

Тема «Самооценка» (2 ч.)

Роль самооценки в жизни человека. Поверь в себя.

Тема «Эмоции и чувства» (2 ч.)

Мир эмоций. В поисках мирного выражения чувств.

Тема «Технология успеха» (12 ч.)

Выявление лидерских качеств. Достижение успеха. От самоопределения к самореализации. Как правильно писать резюме. Психология менеджмента. Менеджер своей жизни. Школа самопрезентации. Азбука делового человека. Принятие решений.

Тема «На пороге взрослой жизни» (2 ч.)

Прошлое-настоящее-будущее.

На пороге взрослой жизни.

Тема «Мир начинается с тебя» (5 ч.)

Карта внутренней страны подростка. На острове Радости и Успеха. Сказочными тропами счастья.

III. Тематическое планирование

1 год обучения (5 класс)

№ п/п	Дата	Темы	Характеристика деятельности учащихся
----------	------	------	--------------------------------------

Тема «Игры на сплочение» (8 ч.)			
1	07.09.2020	Инструктаж по ОТ в кабинете. Диагностическое обследование эмоционально-личностной сферы Мы-пятиклассники.	Договариваться о правилах группы. Анализировать изменения в своём статусе школьника.
2	14.09	Наш класс.	Придумывать ритуал приветствия. Брать на себя роль. Презентовать себя из роли.
3	21.09	Арттерапия «Моя Вселенная».	Рассказывать о своём рисунке, о себе.
4	28.09	Я и мои одноклассники.	Искать общее со своими одноклассниками.
5	05.10	Все мы разные.	Находить различия между одноклассниками
6	12.10	Чем мы похожи и чем отличаемся.	Участвовать в играх: «Постройтесь от самого светловолосого до самого тёмноволосого»..., «Поменяйтесь местами те, кто...» и т.д.
7	19.10	Копилка добрых дел.	Вспоминать добрые дела друг друга. Участвовать в упражнении «Горячий Стул».
8	26.10	Мое имя.	Искать материалы о своём имени. Интересно представить материал для одноклассников.
Тема «В мире эмоций» (5 ч.)			
9	09.11	Мое настроение.	Рассуждать о влиянии настроения на человека. Делиться способами улучшения своего настроения.
10	16.11	Мои чувства и эмоции.	Различать поведение, чувства, мысли. Участвовать в дискуссии на тему: «Бывают ли только вредные эмоции»
11	23.11	Как выразить негативные эмоции: злость, обида.	Вспоминать безопасные способы выражения негативных эмоций
12	30.11	Как выразить негативные эмоции: страх, вина, стыд.	Вспоминать безопасные способы выражения негативных эмоций
13	07.12	Мимика и жесты.	Участвовать в упражнении «Общение без слов». Загадывать загадки друг другу с помощью жестов, мимики.
Тема «Поговорим об этикете» (4 ч.)			
14	14.12	«Правила поведения в общественных местах: музей».	Участвовать в разыгрывании ситуаций, делать выводы.
15	21.12	«Правила поведения в общественных местах: театр».	Участвовать в разыгрывании ситуаций, делать выводы.
16	11.01	«Правила поведения с гостями, в гостях, приглашение гостей».	Участвовать в разыгрывании ситуаций, делать выводы.

17	18.01	«Искусство делать, дарить и принимать подарки».	Вспоминать, какие подарки приготовили к Новому году. Делиться своими впечатлениями о том, как подарили свои подарки.
Тема «Наедине с собой» (10 ч.)			
18	25.01	Я-неповторимый человек.	С закрытыми глазами представлять свой внутренний мир, делиться своими впечатлениями
19	01.02	Как стать прилежным и старательным.	Поделиться своей историей, как проявил волю, добился цели. Рисовать лесенку цели.
20	08.02	Мои достоинства.	Выполнять упражнение «Мой портрет в лучах Солнца»
21	15.02	Я горжусь.	Вспоминать свои успехи, хорошие поступки
22	22.02	7 моих Я.	Составлять рассказ о своей маме или другом родственнике. Рассуждать о том, что знают о своих предках, о том, что люди помнят своё родство.
23	01.03	Посеешь характер-пожнешь судьбу.	Участвовать в дискуссии. Находить привычки друг у друга, которые нравятся.
24	15.03	Мои недостатки.	Нарисовать свои недостатки в виде многоголового дракона. Придумать историю о том, как победили своего дракона
25	29.03	Как превратить недостатки в достоинства.	Анализировать притчу. Поделиться своей историей.
26	05.04	Я глазами других людей.	Придумывать загадки о характере одноклассников. Определять, о ком загадка
27	12.04	Каким я себе нравлюсь?	Участвовать в упражнении «Что ты во мне ценишь?» Поделиться о той ситуации, в которой гордились собой
Тема «Секреты дружбы» (5 ч.)			
28	19.04	Мой класс-мои друзья.	Участвовать в дискуссии. Анализировать сказку о звёздочке. Творчески отвечать на вопросы.
29	26.04	В дружбе-сила.	Анализировать ситуации, связанные с дружбой и друзьями.
30	17.05	Плохо одному.	С помощью теста, анализировать себя, как друга.
31	24.05	Ищу друга.	Сообща выполнять творческие задания.
32	26.05	Звездная карта жизни.	Участвовать в групповой дискуссии. Анализировать легенду. Создавать свою «Звёздную карту жизни».

Тема «Итоги» (2 ч.)			
33	27.05	Что мы узнали и чему научились.	Участвовать в дискуссии. Высказываться о своих впечатлениях.
34	28.05	Диагностическое обследование эмоционально-личностной сферы	Выполнять тест Люшера.
Итого 34 ч.			

2 год обучения (6 класс)

№ п/п	Дата	Темы	Характеристика деятельности учащихся
Тема «Игры на сплочение» (4 ч.)			
1	04.09.2021	Инструктаж по ОТ в кабинете. Диагностическое обследование эмоционально-личностной сферы Мы-шестиклассники.	Слушают инструкцию и выполняют задания.
2	06.09	Мальчики и девочки.	Обсуждают, какие черты характера присущи мальчикам, какие девочкам.
3	13.09	Сходство и различие.	Находят сходство и различие мальчиков и девочек. Игрывают в игру «Мы разные...»
4	20.09	Я и мои одноклассники.	Обсуждают и находят особенности своего классного коллектива.
Тема «Наедине с собой» (9 ч.)			
5	27.09	Посеешь характер - пожнешь судьбу.	Обсуждают, какие черты характера помогают в жизни, какие нет.
6	04.10	Каким я себе нравлюсь?	Обсуждают, идеальный я, реальный я. Какие бы черты характера я хотел воспитать в себе.
7	11.10	В дружбе-сила.	Обсуждают, что такое дружба. Чем дружба отличается от знакомства.
8	18.10	Ищу друга.	Обсуждают, кто такой настоящий друг. Рассказывают о своих друзьях.
9	25.10	Мои интересы и увлечения.	Обсуждают, что такое интересы, увлечения. Рассказывают о своих интересах и увлечениях.
10	08.11	Что такое хобби?	Обсуждают какими хобби можно заниматься, чем занимают сами.
11	15.11	Мой портрет в лучах солнца.	Обсуждают и находят свои положительные качества. Рисуют свой портрет, отмечая на каждом луче хорошее качество.
12	22.11	Сказка о «Горошинке».	Слушают и обсуждают сказку.
13	29.11	День рождения.	Обсуждают, как можно провести свой день рождения, кого пригласить. Играют «Пожелания»

Тема «Правила общения» (4 ч.)			
14	06.12	Наши права и обязанности.	Обсуждают, что такое права и обязанности. Какие из них есть у учащихся.
15	13.12	Вежливые слова.	Играют в игру «Пожалуйста». Обсуждают, зачем нужны вежливые слова и когда ими пользуются.
16	20.12	Хорошие манеры.	Обсуждают что такое хорошие манеры и что они говорят о человеке. Играют в игру «Этикет».
17	27.12	Ты и твои друзья.	Обсуждают почему выбрали в друзья именно этого человека, какие его качества нравятся.
Тема «Я-владелец своих эмоций» (9 ч.)			
18	10.01	Эмоции и поведение.	Обсуждают, что такое эмоции. Как эмоции влияют на поведение.
19	17.01	Путешествие в страну эмоций.	Играют по карте «Чудесной страны настроения». Обсуждают, зачем нам эмоции.
20	24.01	Что мешает общению.	Обсуждают причины, которые мешают общению. Играют в игру «Барьеры»
21	31.01	Саморегуляция.	Обсуждают, что такое саморегуляция и определяют пути стабилизации своего настроения, поведения.
22	07.02	Самоконтроль.	Обсуждают, зачем нужен самоконтроль, чем он полезен. Определяют методы спмоконтроля.
23	14.02	Способы справиться с негативными эмоциями.	Обсуждают, что такое негативные эмоции. Определяют безопасные способы нейтрализации негативных эмоций.
24	21.02	Я и мое настроение.	Обсуждают, от чего зависит настроение человека. Рисуют цвет своего настроения.
25	28.02	Я могу управлять своим настроением.	Определяют способы управления своим настроением. Создают алгоритм улучшения своего настроения.
26	05.03	Застенчивость и неуверенность в себе.	Обсуждают, чем отличается застенчивость от неуверенности. Ищут причины и способы справиться с этими явлениями.
Тема «Практикум эффективного общения» (6 ч.)			
27	14.03	Мой класс-мои друзья.	Обсуждают психологический климат в классе.
28	21.03	О чем говорят наши жесты.	Обсуждают, зачем нужны жесты. Что можно по жестам сказать о человеке.
29	04.04	Доверие в общении.	Обсуждают, всегда ли можно доверять в общении, будет ли общение честным без доверия.
30	11.04	Умею ли я слушать?	Обсуждают правила активного слушания.

31	18.04	Практикум эффективного слушания.	Играют в игру «Передай сообщение». Обсуждают, что значит эффективное слушание.
32	25.04	Творческое задание «Я в различных жизненных ролях»	Рисуют по теме занятия.
Тема «Итоги» (2 ч.)			
33	16.05	Что мы узнали и чему научились.	Обсуждают знания и умения, которые приобрели на занятиях.
34	23.05	Диагностическое обследование эмоционально-личностной сферы	Слушают инструкцию и выполняют задания
Итого 34 ч.			

3 год обучения (7 класс)

№ п/п	Дата	Темы	Характеристика деятельности учащихся
Тема «Игры на сплочение» (4 ч.)			
1	02.09.2022	Инструктаж по ОТ в кабинете. Диагностическое обследование эмоционально-личностной сферы Мы-семиклассники.	Слушают инструкцию и выполняют задания.
2	09.09	Юноши и девушки.	Обсуждают сходства и различия в юношах и девушках, в их характерах, умениях, социальных ролях.
3	16.09	Учимся дружить.	Обсуждают правила дружбы. Определяют ступень развития класса.
4	23.09	Наш класс	Обсуждают класс, как единого человека, его характер и особенности.
Тема «Правила и законы общения» (12 ч.)			
5	30.09	Стили общения.	Обсуждают, что такое стиль общения. Какими стилями общения пользуетесь вы?
6	07.10	Стили общения	Обсуждают, какие есть стили общения. В каких ситуациях можно использовать тот или иной стиль общения.
7	14.10	Что такое «конфликт?»	Обсуждают, что такое конфликт. Определяют положительные и отрицательные стороны конфликта.
8	21.10	Конфликтные эмоции.	Обсуждают, какие эмоции присутствуют в конфликте. Рисуют их.
9	28.10	Стили поведения в конфликте.	Обсуждают, какие стили поведения могут быть в конфликте. Определяют наиболее эффективный.
10	11.11	Определяем свой стиль поведения в конфликте.	Определяют свой стиль поведения в конфликте. Обсуждают выбор.
11	18.11	Как хорошо уметь...	Обсуждают, чему бы хотелось научиться при решении конфликтных ситуаций.
12	25.11	Как важно уметь задавать вопросы.	Обсуждают, какие могут быть

			вопросы, какими лучше пользоваться, чтобы получить полную информацию Учатся задавать открытые-закрытые вопросы.
13	02.12	Практикум активного слушания.	Повторяют правила активного слушания. Пробуют активно слушать собеседника.
14	09.12	Поговорим без слов.	Обсуждают, как можно разговаривать без слов, чем?
15	16.12	Практикум неречевого общения.	Обсуждают, что относится к неречевому общению. Пробуют общаться без речи.
16	23.12	Берегите, пожалуйста, речь.	Определяют правила речи. Записывают их на доске. Читают рассказ с заменой слов.
Тема «Вежливая речь» (6 ч.)			
17	13.01	Правила хорошего тона.	Обсуждают, что такое хороший тон. Определяют его правила.
18	20.01	Употребление вежливых слов в общении.	Обсуждают, зачем нужны вежливые слова. Выполняют упражнение «Приказ-просьба»
19	27.01	Этикетные диалоги, речевые привычки	Работают в парах, составляя этикетные диалоги. Обсуждают речевые привычки и способы устранения слов-паразитов.
20	03.02	Искусство делать комплименты.	Обсуждают, что такое комплимент и зачем он нужен. Играют в игру «Комплименты»
21	10.02	Вежливый отказ.	Обсуждают, как отказать-не обидев. В каких случаях можно использовать вежливый отказ.
22	17.02	Портрет культурного человека.	Знать понятие этикета, основные функции этикета, уметь соблюдать общие нормы этикета
Тема «Характер и темперамент человека» (10 ч.)			
23	03.03	Что такое характер?	Обсуждают, что такое характер. Определяют положительные и отрицательные стороны характера.
24	10.03	Разные люди- разные характеры.	Обсуждают, что одинаковых людей нет, как нет и одинаковых характеров.
25	17.03	Какой у меня характер.	Определяют свой характер.
26	24.03	Мой характер. Оценим достоинства.	Обсуждают достоинства характера и определяют их наличие у себя.
27	31.03	Мой характер. Оценим недостатки.	Обсуждают недостатки характера и ищут способы их исправления.
28	07.04	Что такое темперамент?	Обсуждают. Что такое темперамент, его составляющие.
29	14.04	Типы темперамента.	Обсуждают типы темперамента, из чего он складывается.
30	21.04	Определяем свой тип темперамента.	Определяют свой тип темперамента.

31	28.04	Определяем свой тип темперамента.	Определяют сильные и слабые стороны каждого темперамента.
32	05.05	Темперамент и характер. В чем отличия.	Определяют различия между характером и темпераментом. Обсуждают ответы.
Тема «Итоги» (2 ч.)			
33	12.05	Что мы узнали и чему научились.	Обсуждают знания и умения полученные за год.
34	19.05	Диагностическое обследование эмоционально-личностной сферы	Слушают инструкцию и выполняют задания
Итого 34 ч.			

4 год обучения (8 класс)

№ п/п	Дата	Темы	Характер деятельности учащихся
Тема «Я-концепция и ее ключевые компоненты» (14 ч.)			
1		Инструктаж по ОТ в кабинете. Я - концепция.	Слушают инструкцию и выполняют задания. Обсуждают, что такое Я-концепция.
2		Самоуважение.	Обсуждают, что такое самоуважение, Слушают сказку «Трубочист»
3		Самоуважение. Опросник самооотношения В.В. Столина.	Слушают инструкцию и выполняют задания
4		Самоконтроль.	Определят, что такое самоконтроль, Рассказывают о своих способах контроля.
5		Самоконтроль. Сила воли.	Обсуждают, что такое сила воли и зачем она нужна. Решение проблемных ситуаций.
6		Самоэффективность.	Обсуждают, что такое самоэффективность. В чем она выражается. Определяют свою эффективность.
7		Пол как ключевой аспект Я.	Обсуждают полоролевые различия.
8		Личностные особенности мужчин и женщин.	Обсуждают и анализируют личностные особенности мужчин и женщин.
9		Личностные особенности мужчин и женщин: Портрет мужчины. Портрет женщины (внешность, характер, поведение).	Обсуждают вопросы темы занятия.
10		Личностные особенности мужчин и женщин: уметь принять.	Обсуждают вопросы темы занятия.
11		Личностные особенности мужчин и женщин: посоветуй себе.	Обсуждают вопросы темы занятия.
12		Личностные особенности мужчин и женщин: мы такие разные.	Обсуждают вопросы темы занятия.

13		Картина моей личности. Окно Джо Гарри.	Определяют характеристику своей личности.
14		Реальное, идеальное, социальное – Я.	Обсуждают, что такое реальное, идеальное, социальное Я. Определяют свои Я.
Тема «Основные состояния человека: Ребенок, Взрослый, Родитель» (6 ч.)			
15		Основные состояния человека: Ребенок, Взрослый, Родитель	Определяют основные состояния человека по произносимым словам.
16		Внутренний Ребенок: какой он?	Обсуждают, по каким признакам можно узнать внутреннего ребёнка в человеке.
17		Внутренний Ребенок бывает разный: естественный и приспособившийся.	Определяют различия между естественным и приспособившимся внутренним ребёнком человека.
18		Внутренний Родитель может быть разным: заботливым и контролирующим.	Определяют признаки заботливого и контролирующего родителя.
19		Внутренний Взрослый: истинный и мнимый.	Определяют признаки истинного и мнимого внутреннего взрослого.
20		Мои три эго-состояния (арт-техника).	Выполняют коллаж «Мои эго состояния»
Тема «Эмоциональный мир человека» (14ч.)			
21		Эмоции и чувства.	Обсуждают различие между понятиями эмоции и чувства.
22		Психические состояния и их свойства.	Обсуждают виды психических состояний. Дают их характеристику.
23		Напряжение.	Обсуждают понятие напряжение. Выясняют его причины и способы снятия напряжения.
24		Настроение.	Вспоминают определение настроения. Выстраивают логические связи настроение-эмоции
25		Настроение и активность человека.	Обсуждают зависимость активности человека от его настроения.
26		Как управлять своим состоянием.	Обучаются способам управления своим состоянием.
27		Как изменить состояние.	Обсуждают способы изменения своего состояния.
28		Возрастной аспект состояний: состояния подростков.	Обсуждают, чем состояние подростка отличается от состояния взрослого человека.
29		Стресс.	Обсуждают что такое стресс, его причины и признаки.
30		Мои ресурсы.	Обсуждают свои ресурсы для того, чтобы справиться со стрессом.
31		Мотив и его функции. «Борьба мотивов»	Определяют, что такое мотив и его функции. Определяют скрытые-открытые мотивы.
32		Привычки, интересы, мечты.	Обсуждают понятия привычка, интерес, мечта. Рассказывают о

			своих привычках, интересах, мечтах.
33		Мотивация помощи и альтруистического поведения.	Обсуждают, что такое альтруист. Выясняют мотив его деятельности.
34		Заключительное занятие.	Подводят итоги знаний и умений, полученных за год.
Всего 34 часа			

5 год обучения (9 класс)

№ п/п	Дата	Темы	Характеристика деятельности учащихся
Тема «Вводно-мотивационная» (2 ч.)			
1		Инструктаж по ОТ в кабинете. Знакомая незнакомка (о науке психологии, о деятельности психолога).	Обсуждают, чем занимаются наука «психология» и психолог.
2		Я-автор событий в своей жизни.	Вспоминают происшедшие события и определяют их причину и следствие.
Тема «Общение – это...» (7ч.)			
3		Общение- это...	Обсуждают цели общения и вербальные-невербальные формы общения. Решают проблемные ситуации.
4		Учимся слушать.	Обсуждают нужно учиться «слушать». Играют в игру «Марфуша», «Пересядьте те, кто...»
5		Техники активного слушания.	Формулируют правила активного слушания. Выполняют упражнение «Незаконченные предложения».
6		Ораторами не рождаются.	Обсуждают и анализируют правила ораторского искусства.
7		Язык жестов.	Отгадывают, какие эмоции и чувства скрывает язык жестов. Выполняют упражнение «Разговор через стекло».
8		Детектор лжи.	Обсуждают причины появления лжи и методы её распознавания.
9		Манипуляция.	Обсуждают, что такое манипуляции, как их избежать и не использовать их.
Тема «Характер» (1 ч.)			
10		Психология характера. Интеллектуальные, эмоциональные и волевые черты.	Обсуждают составляющие характера. Работают в группах, описывая каждую черту характера. Выполняют упражнение «Что моя вещь знает обо мне»
Тема «Поведение» (1ч.)			
11		Что такое поведение.	Обсуждают, от чего зависит

			поведение, какими способами можно «настроить» поведение. Выполняют упражнение «Закончи предложение».
Тема «Самооценка» (2ч.)			
12		Самооценка. Роль самооценки в жизни человека.	Обсуждают, что такое самооценка, от чего она зависит. Выполняют тест «Самооценка»
12		Поверь в себя.	Обсуждают, от чего складывается «уверенность в себя», как использовать свои сильные стороны. Выполняют упражнение «Надо, хочу, могу»
Тема «Эмоции и чувства» (2ч.)			
14		Мир эмоций.	Обсуждают, какие могут быть эмоции, их причины и способы выражения.
15		В поисках мирного выражения чувств.	Обсуждают, как можно безопасно выразить негативные эмоции.
Тема «Технология успеха» (12ч.)			
16		Выявление лидерских качеств.	Обсуждают, кто такой «лидер», выполняют задание по определению лидерских качеств у себя. Выполняют упражнение «Пять добрых слов»
17		Достижение успеха.	Обсуждают, что такое «успех», от чего он зависит и способы достижения успеха. Выполняют упражнение «Оптимисты-пессимисты».
18		От самоопределения к самореализации.	Обсуждают составляющие пирамиды Маслоу и то, в чем можно самореализоваться. Выполняют упражнение «Кто есть кто».
19		Судно, на котором я плыву.	Обсуждают свои достоинства и недостатки. Выполняют упражнение «Самая-самая».
20		Как правильно писать резюме.	Обсуждают план написания резюме. Пробуют написать своё резюме. Упражнение «Ищу работу»
21		Психология менеджмента.	Обсуждают, что такое менеджмент. Определяют, где скрыты «поглотители времени».
22		Менеджер своей жизни.	Обсуждают планы на ближайшие 5-10 лет. Выполняют упражнение «Найди конец пословицы»
23		Школа самопрезентации.	Обсуждают, что должно входить в понятие «самопрезентация».
24		Самопрезентация.	Презентуют себя, свои сильные стороны.
25		Азбука делового человека.	Составляют словарь делового человека.

26		Редакция примет на работу.	Выполняют упражнение «Редактор», «Ищу работу»
27		Принятие решений.	Обсуждают, от чего зависит принятие решения.
Тема «На пороге взрослой жизни» (2ч.)			
28		Прошлое-настоящее-будущее.	Обсуждают свои достижения в прошлом, настоящем, строят планы на будущее.
29		На пороге взрослой жизни.	Обсуждают выбранные профессии и способы получить их. Неоконченные предложения.
Тема «Мир начинается с тебя» (5ч.)			
30		Мир начинается с тебя.	Выполняют упражнение «Ассоциации», тест «10 слов о себе».
31		Карта внутренней страны.	Выполняют упражнение «Скажи о себе хорошее», «Так могу только я».
32		На острове Радости и Успеха.	Выполняют упражнение «Приятно ли со мной общаться», «Какого я цвета?».
33		Сказочными тропами счастья.	Обсуждают, от чего зависит счастье человека. Выполняют упражнение
34		Заключительное занятие.	Обсуждают, что узнали и чему научились на занятиях по психологии.
Всего 34 часа			