

**Государственное казенное общеобразовательное учреждение
«Золинская специальная (коррекционная) школа-интернат для детей-сирот и детей,
оставшихся без попечения родителей, с ограниченными возможностями здоровья»**

Согласовано:
На заседании МО
Протокол № 1
от «24» августа 2020 г.

Принято:
На педагогическом совете
Протокол № 1
от «28» августа 2020 г.



Рабочая программа

По факультативному курсу «Уроки общения» в 5 - 10 классах

Учитель: Мальцева Е.В.

Содержание рабочей программы.

1. Пояснительная записка.
2. Общая характеристика факультативного курса.
3. Описание места факультативного курса в учебном плане.
4. Личностные и предметные результаты освоения факультативного курса.
5. Система оценки достижения планируемых результатов освоения факультативного курса.
6. Содержание факультативного курса.
7. Тематическое планирование факультативного курса.
8. Календарно-тематическое планирование факультативного курса.
9. Описание материально-технического обеспечения.

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа факультативного курса «Уроки общения» составлена на основе:

- Адаптированной общеобразовательной программой ГКОУ «Золинская специальная (коррекционная) школа-интернат для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, с ограниченными возможностями здоровья».
- Учебного плана ГКОУ «Золинская специальная (коррекционная) школа-интернат для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, с ограниченными возможностями здоровья» для 5 – 9 классов на 2020 – 2021 учебный год.
- Учебного плана ГКОУ «Золинская специальная (коррекционная) школа-интернат для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, с ограниченными возможностями здоровья» для 10 классов на 2020 – 2021 учебный год.

Общение – основное условие развития ребёнка, важнейший фактор формирования личности, один из главных видов деятельности человека, направленный на познание и оценку самого себя через посредство других людей. Общение удовлетворяет особенную потребность человека – во взаимодействии с другими. Общение с взрослыми и сверстниками даёт возможность умственно-отсталому ребёнку усваивать эталоны социальных норм поведения. Ребёнок в определённых жизненных ситуациях сталкивается с необходимостью подчинить своё поведение моральным нормам и требованиям, поэтому важным моментом в его нравственном развитии становится знание норм общения и понимания их ценности и необходимости.

Речь и умение общаться имеет огромное значение и для общего психологического развития ребёнка с ОВЗ, для коррекции недостатков его личности, развития его самооценки. Умение общаться является одним из критериев, определяющих готовность ребёнка с ОВЗ жить в обществе. Именно в общении формируются у учащихся умение подчиняться правилам, ориентироваться на социальные нормы.

Обучающиеся коррекционных школ чаще всего не умеют организовать общение, быть интересными окружающим, часто комплексуют, чувствуют себя уязвленными, отвергнутыми или, наоборот, самооценка очень завышена. В период обучения у подростков осознанно формируются нравственные ценности, происходит осознание самого себя, своих возможностей, способностей, интересов, стремления ощущать себя и стать взрослым, тяга к общению со сверстниками, формируются личностные смыслы жизни. Таким детям необходимо помочь наладить отношения с окружающими именно в сфере общения, чтобы этот фактор не стал тормозом на пути развития их личности.

Цель: создание условий для развития нравственной, творческой, социально активной личности, способной к самореализации; развитие эмоционально-личностной сферы подростков и формирование навыков адекватного общения со сверстниками и взрослыми в окружающем социуме; способствовать формированию социально значимых качеств личности воспитанника, необходимых ему для успешной социализации.

Основные задачи:

1. Выработать умения и навыки практического владения выразительными (речевыми и неречевыми) средствами общения: жестами, мимикой, пантомимикой, интонацией.

2. Сформировать представления подростка о себе (достоинства, недостатки, характер, темперамент и т. д.).
3. Сформировать представления об эмоциях, эмоциональных состояниях человека (чувства, переживания, настроения).
4. Развить навыки общения в различных ситуациях со сверстниками, с учителем, с другими окружающими людьми.
5. Развить культуру речи подростка в диалоге, в свободной беседе, в игровых упражнениях.
6. Создать ситуации, в которых можно было бы лучше узнать ребёнка, а также способствующие проявлению и развитию его индивидуальных способностей (моделирование жизненных ситуаций).
7. Создавать условия для укрепления ценностно-смысловой сферы личности.
8. Содействовать воспитанию нравственных чувств и этического сознания, развитию навыков самовоспитания и самосовершенствования.
9. Способствовать расширению и совершенствованию круга культурных потребностей.
10. Способствовать формированию стремления добиваться результатов и доводить начатое дело до конца.
11. Способствовать развитию стремления к познанию окружающего мира.
12. Создать условия для коррекции психических процессов.
13. Способствовать исправлению искаженного представления о жизни.
14. Развитие следующих коммуникативных умений:
 - слушать и слышать другого;
 - участвовать в свободной беседе;
 - быть внимательным к самому себе и окружающим;
 - понимать чувства и настроение другого.

2. Общая характеристика факультативного курса.

Факультативный курс «Уроки общения» предусматривает теоретическую и практическую подготовку и ориентирован на обращение к тем проблемам, которые важны для подростков коррекционной школы в силу их возрастных особенностей развития: познания своего «Я», своих возможностей, способностей, интересов, контроль собственной раздражительности, отношения с взрослыми и сверстниками.

Отбор содержания произведён с учётом психологических, познавательных возможностей и социально-возрастных потребностей детей с ограниченными возможностями здоровья.

Содержание курса опирается на принципы коррекционной педагогики и специальной психологии, в том числе на принцип учёта индивидуальных психофизических особенностей развития, принцип опоры на сохранённые анализаторы, принцип учёта структуры интеллекта, педагогического оптимизма, гуманизма, направленного на воспитание у детей уважительного отношения к себе и окружающим, терпимого отношения к мнению собеседника, умения пойти на компромисс в нужной ситуации.

При работе с подростками среднего школьного возраста акцент делается на пробуждении интереса и развитии доверия к самому себе, на постепенном понимании своих возможностей, способностей, особенностей характера и т.п. Этот возрастной период

является благоприятным временем для работы над развитием и укреплением у подростков уверенности в себе, чувства собственного достоинства.

При работе со старшими подростками основной акцент делается на развитии доверия к окружающим людям, на анализе мотивов общения, межличностных отношений.

Одним из основных методов работы с учащимися при изучении данного материала является беседа с опорой на мультимедийную презентацию. Также предполагаются: анкетирование, тестирование, проигрывание и анализ жизненных ситуаций, моделирование ситуаций, выполнение упражнений, свободное и тематическое рисование, просмотр видеороликов.

Для освоения курса предлагается использовать следующие **формы контроля знаний**:

- устный опрос;
- тестирование по изученной теме;
- работа с деформированным текстом, кроссвордами;
- работа с тематическими карточками.

3. Описание места факультативного курса в учебном плане.

В учебном плане школы-интерната на 2020 – 2021 учебный год на изучение данного курса отводится:

5 класс – 1 час в неделю, 34 часа в год.

6 класс – 1 час в неделю, 34 часа в год.

7 класс – 1 час в неделю, 34 часа в год.

8 класс – 1 час в неделю, 34 часа в год.

9 класс – 1 час в неделю, 34 часа в год.

10 класс – 1 час в неделю, 34 часа в год.

4. Личностные и предметные результаты освоения факультативного курса.

Освоение обучающимися программного материала предполагает достижение ими двух видов результатов: личностных и предметных.

Личностными результатами, формируемыми при изучении факультативного курса, являются:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности;
- системы значимых межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные позиции в деятельности;
- способность ставить цели.

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы факультативного курса являются:

- относительно целостное представление о личности, о сферах и областях общественной жизни, механизмах и регуляторах деятельности людей;
- владение основами гражданской идентичности личности (включая когнитивный, эмоционально-ценностный и поведенческий компоненты);
- знание основных понятий;
- умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- умение контролировать действия партнера;

- умение строить сложные монологические высказывания;
- знакомство с отдельными приемами и техниками преодоления конфликтов;
- умение взаимодействовать в ходе выполнения групповой работы, вести диалог, аргументировать собственную точку зрения;
- понимание значения коммуникации в межличностном общении;
- знание новых возможностей для коммуникации в современном обществе;
- умение использовать современные средства связи и коммуникации для поиска и обработки необходимой социальной информации;
- знание определяющих признаков коммуникативной деятельности в сравнении с другими видами деятельности.

5. Система оценки достижения планируемых результатов освоения факультативного курса.

Формы промежуточной аттестации по освоению данного курса представлены в таблице:

Общеобразовательная область	Учебный курс	Класс	Форма промежуточной аттестации
Факультативные занятия	Культура общения	5	Тестовая работа
Факультативные занятия	Культура общения	6	Тестовая работа
Факультативные занятия	Культура общения	7	Тестовая работа
Факультативные занятия	Культура общения	8	Тестовая работа
Факультативные занятия	Культура общения	9	Тестовая работа
Факультативные занятия	Культура общения	10	Тестовая работа

6. Содержание факультативного курса.

Содержание программы в 5 – 7 классах

Раздел 1. Что я знаю о себе и сверстниках.

Цель данного раздела – обратить внимание детей на самих себя, на своё тело, свой организм, на свои возможности и способности, научить оценивать и ценить себя, создать предпосылки к самовоспитанию, к заботе о собственном здоровье. И ещё – на основе познания себя формировать умение видеть и понимать другого человека, проявлять сопереживание, сочувствие к людям.

Раздел 2. Беседы о характере и чувствах.

В данном разделе дети познакомятся с такими проявлениями человеческой души, как доброта, верность, дружба, заботливость, щедрость, стремление прийти на помощь ближнему, беседы помогут им разобраться в сложном мире человеческих взаимоотношений, выработать такие качества характера, как доброжелательность, отзывчивость, сострадание.

Также дети научатся понимать самих себя, управлять своими эмоциями. Они познакомятся с такими проявлениями чувств, как радость, грусть, удивление, вина, обида, стыд, страх, научатся понимать свой внутренний мир, рассказывать о нём близким людям, лучше чувствовать состояние других людей.

Раздел 3. Эмоции и культура общения людей.

Данный раздел познакомит детей с различными эмоциональными состояниями, поспособствует снижению тревожности и агрессивности, развитию эмпатии, воображения, творческих способностей и навыков общения. В ходе занятий, проводимых на темы данного раздела, у детей будут формироваться представления о гуманном и

негуманном поведении, они научатся замечать общность настроения природы и человека, сострадать людям, животным, растениям.

Данный раздел также предусматривает выполнение детьми норм при общении с взрослыми и сверстниками, основанных на уважении и доброжелательности, с использованием соответствующего словарного запаса и норм обращения, а также вежливое поведение в общественных местах, быту. Культура общения предполагает не только делать нужным образом, но и воздерживаться от неуместных в данной обстановке действий, слов.

Раздел 4. Взаимоотношения и сотрудничество.

Частью общечеловеческой культуры является культура взаимоотношений между людьми. Ребенок на протяжении всей жизни вступает во взаимоотношения со взрослыми и сверстниками. Любое общение требует от него умения соблюдать общепринятые правила поведения. Поэтому у детей необходимо воспитывать культуру поведения, которая не ограничивается «детским обществом». Поведение - это образ жизни и действий, формируемый на основе нравственных обычаев, традиций и привычек.

Раздел 5. Культура здоровья.

Культура здоровья – это комплексное понятие, которое включает в себя теоретические знания о факторах, благоприятствующих здоровью, а также грамотное применение в повседневной жизни принципов сохранения здоровья.

Гармоничное развитие личности невозможно без крепкого здоровья, о котором необходимо заботиться с раннего возраста. Поэтому данный раздел посвящён беседам о том, из чего складывается здоровье, как правильно подобрать питание и одежду, научиться не уставать во время занятий, как избежать болезней и всегда быть активным и жизнерадостным.

Содержание программы в 8 – 10 классах.

Раздел 1. Познание себя и других.

Походка, манера сидеть, осанка, особенности жестикуляции, мимика очень многое могут рассказать об индивидуальности человека. Невербальные формы коммуникации, перечисленные выше, наряду с речью обеспечивают умственно-отсталым детям процесс общения. Психологи установили, что даже в деловой беседе слова передают лишь 35 % информации, а в повседневном общении всего 7 %. Остальные 70 – 90 % воспринимаются за счет невербальных компонентов и во многом на бессознательном уровне.

Поэтому у подростков на практических занятиях следует развивать язык жестов, мимики и пантомимики. Знание законов тела поможет добиться им успехов в общении.

Раздел 2. Мой образ жизни – моё здоровье.

Самое ценное, что есть у человека, - это жизнь, а самое ценное в его жизни – здоровье, за которое нужно бороться всеми силами.

Важно с самого детства учить ребёнка заботиться о здоровье своего организма. Когда дети начинают формировать у себя определённые привычки, необходимо сделать так, чтобы они были полезными. Важно рассказывать о преимуществах правильного питания, здорового отдыха и физических нагрузок.

Здоровый образ жизни или гармоничный образ жизни или, кратко, здоровье – это гармония тела, а достичь её можно за счёт гармонии в жизни. Она складывается из баланса трудовой активности и отдыха, правильного питания, физической активности, ухода от вредных привычек, соблюдения личной гигиены, закаливания, хороших отношений с близкими, радости жизни.

Для поддержания нормальной физической активности надо много заниматься физическим трудом, не давать волю лени, заставлять себя находить новые занятия и увлечения, создавать красоту во всём – дома, на работе, следить за своим внешним видом. Ведь в здоровом теле – здоровый дух.

Раздел 3. Мой характер и мои эмоции.

Познавая мир, познавая себя в окружающем мире, подросток неизбежно рано или поздно сталкивается с целым рядом вопросов. Например, с такими: «Кто же я сам в этом мире?», «Каково моё место в нём?». Но, что в данном случае понимать под миром? Ведь в обыденной речи мы говорим «мир» и подразумеваем всю планету, всё, что нас окружает.

Но есть та сфера в мире, познать которую стремятся подростки – это сфера взаимоотношений с самим собой, с окружающим миром.

Эмоциональная система является одной из основных регуляторных систем, обеспечивающих активные формы жизнедеятельности организма.

В подростковом возрасте начинается психологическая стадия развития эмоций, и связана она с новым фокусом интересов подростка (поиск себя, своего отличия от других). Эти изменения имеют сильную эмоциональную окраску. Нет конца психологическим меркам, которые подростки прикладывают к себе и другим людям в поисках собственной идентичности и уникальности.

Поэтому задача данного раздела – стабилизировать представления подростка о себе, мотивах своего поведения, формирование умения адекватно и позитивно выражать свои эмоции. А это в свою очередь поможет наладить контакт с окружающими.

Раздел 4. Мой дом – моя крепость.

Дом – это место, где человек восстанавливает силы после рабочего дня, после занятий в учебном учреждении, общается с членами своей семьи, принимает друзей. Домашняя обстановка влияет на человека, отражается на его настроении, на отношениях между членами семьи.

Уют и приятную атмосферу в доме создают именно люди, а не умело украшенные стены. Поэтому собственное жилье – это место, где можно полностью расслабиться и позволить себе быть настоящим, естественным, где можно дать волю своим чувствам и эмоциям и не бояться быть никем осужденным или высмеянным. Наш дом – это надёжная опора и убежище, вход в который всегда свободен; это то любимое место, где каждого ждут и бескорыстно любят, где можно найти единомышленников и преданных друзей, где можно бесплатно получить иногда такую нужную помощь и простую человеческую поддержку, где можно отдохнуть от всех жизненных проблем не только телом, но и душой.

В этом разделе также рассматриваются особенности общения учащихся с близкими людьми, правильно сориентироваться в главном человеческом взаимодействии, определить взаимодействия поведения, быть приятным в общении и добиваться при этом успехов.

Данный раздел поможет развить способности соотносить особенности своего поведения с нормами и правилами этикета.

Раздел 5. «Я» и мир вокруг меня.

Каждый человек создает вокруг себя свой неповторимый мир. То, каким он будет, ярким красочным, наполненным незабываемыми впечатлениями, или тусклым, серым, однообразным зависит только от него самого. Любой человек вправе создавать и выбирать свой образ жизни, свой мир, в котором он хочет жить, чем заниматься и куда ходить.

Кроме этого, образованный, культурный человек должен знать историю и традиции праздников, отмечаемых в его стране и чтимых в народе. Мы живём в России – стране с богатейшим культурным наследием, поэтому, прежде всего, будем говорить в данном разделе о русских традициях.

Нас повсеместно окружают информационные знаки, различные учреждения и организации: для удовлетворения жизненных потребностей, социальной защиты населения, культуры и др., транспорт, магазины, средства связи. Поэтому нужно знать, куда и к кому обращаться, если необходима помощь. Пиктограммы и символы – это своеобразный язык, на котором с человеком разговаривает улица и весь город. Данный раздел поможет молодым людям правильно строить самостоятельную жизнь.

Раздел 6. Культура общения и культура речи.

Культура общения основана на соблюдении определённых этических правил и норм. Эти правила называют этикетом. Этикет определяет форму, технику общения в различных жизненных ситуациях.

Важнейшая роль в процессе коммуникации принадлежит хорошо развитой речи – средству человеческого общения.

Содержание раздела направлено на ознакомление детей с правилами, существующими в обществе, на выработку такой манеры поведения, без которой общение с окружающими будет затруднено.

7. Тематическое планирование факультативного курса.

В 5 классе

№	Раздел	Количество часов
1.	Что я знаю о себе и сверстниках.	6
2.	Беседы о характере и чувствах.	8
3.	Эмоции и культура общения людей.	7
4.	Взаимоотношения и сотрудничество.	6
5.	Культура здоровья.	7
Итого:		34

В 6 классе

№	Раздел	Количество часов
1.	Что я знаю о себе и сверстниках.	6
2.	Беседы о характере и чувствах.	6
3.	Эмоции и культура общения людей.	7
4.	Взаимоотношения и сотрудничество.	5
5.	Культура здоровья.	10
Итого:		34

В 7 классе

№	Раздел	Количество часов
1.	Что я знаю о себе и сверстниках.	6
2.	Беседы о характере и чувствах.	7
3.	Эмоции и культура общения людей.	7
4.	Взаимоотношения и сотрудничество.	5
5.	Культура здоровья.	9
Итого:		34

В 8 классе

№	Раздел	Количество часов
1.	Познание себя и других.	6
2.	Мой образ жизни – моё здоровье.	6
3.	Мой характер и мои эмоции.	8
4.	Мой дом – моя крепость.	4
5.	«Я» и мир вокруг меня.	5
6.	Культура общения и культура речи.	5
Итого:		34

В 9 классе

№	Раздел	Количество часов
1.	Познание себя и других.	5
2.	Мой образ жизни – моё здоровье.	7
3.	Мой характер и мои эмоции.	6
4.	Мой дом – моя крепость.	5
5.	«Я» и мир вокруг меня.	7
6.	Культура общения и культура речи.	4
Итого:		34

В 10 классе

№	Раздел	Количество часов
1.	Познание себя и других.	7
2.	Мой образ жизни – моё здоровье.	6
3.	Мой характер и мои эмоции.	7
4.	Мой дом – моя крепость.	5
5.	«Я» и мир вокруг меня.	4
6.	Культура общения и культура речи.	5
Итого:		34

8. Календарно – тематическое планирование

5 класс

Раздел	№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения
1. Что я знаю о себе и сверстниках	1	Познай самого себя.	1	
	2	Образ вашего «Я».	1	
	3	Оценивание себя.	1	
	4	Я и окружающие.	1	
	5	Сходство и различие ваших «Я».	1	
	6	Вы – человек и вы – личность.	1	
2. Беседы о характере и чувствах	7	Не такой, как все...	1	
	8	Характер – русский.	1	
	9	Темперамент пятого типа.	1	
	10	Дайте волю воображению.	1	
	11	Воля. Самостоятельность.	1	
	12	Стресс.	1	
	13	Милосердие.	1	
	14	Наши мысли и чувства.	1	

3. Эмоции и культура общения людей	15	Улыбка.	1	
	16	Мир эмоций.	1	
	17	Настроение.	1	
	18	«Я» в общении.	1	
	19	Сквернословие.	2	
	20	Культура эмоций. С чего она начинается?	1	
4. Взаимоотношения и сотрудничество	21	Настоящий друг.	1	
	22	Заведите друга – дневник.	1	
	23	Сплочение и доверие.	1	
	24	Учимся слушать и понимать друг друга.	2	
	25	Создание позитивных дружеских отношений.	1	
5. «Культура здоровья»	26	Механизмы защиты организма.	1	
	27	Бытовой травматизм.	1	
	28	Здоровье. Что это такое?	1	
	29	Овощи и фрукты – полезные продукты.	1	
	30	Профилактика вредных привычек.	1	
	31	Итоговая контрольная работа.	1	
	32	Гигиена. Для чего она нужна.	1	

6 класс

Раздел	№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения
1. Что я знаю о себе и сверстниках	1	Мой организм.	1	
	2	Наши имена. Ты и твоё имя.	1	
	3	Я – подросток.	1	
	4	Мы – разные: сходства и отличия.	1	
	5	Учимся общаться. Учимся дружить.	2	
2. Беседы о характере и чувствах	6	Доброта. Дружба.	1	
	7	Заботливость. Стремление помочь.	1	
	8	Честность. Ложь.	1	
	9	Щедрость. Жадность.	1	
	10	Скромность. Хвастовство.	1	
	11	Трудолюбие. Лень.	1	
3. Эмоции и культура общения людей	12	Настроение.	1	
	13	Ситуации и настроение.	2	
	14	День рождения.	1	
	15	Мы пришли в гости.	1	
	16	Добрые пожелания.	1	
	17	Взаимодействия с окружающими.	1	
4. Взаимоотношения и сотрудничество	18	Жители разных планет: мальчишки и девчонки.	1	

	19	Как стать успешным?	1	
	20	Добрым быть полезно.	1	
	21	Отчего бывает одиноко? Учись общаться.	1	
	22	Давайте говорить друг другу комплименты.	1	
5. «Культура здоровья»	23	Зеркало здоровья.	1	
	24	Красиво! Вкусно! Полезно!	1	
	25	Иммунитет.	1	
	26	Продукты питания: полезные и не очень.	2	
	27	Уличный травматизм.	1	
	28	Гигиена и отличное здоровье.	1	
	29	Кожа – надежная защита организма.	1	
	30	Итоговая контрольная работа.	1	
	31	Сквернословие и здоровье.	1	

7 класс

Раздел	№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения
1. Что я знаю о себе и сверстниках	1	Тело человека. Сказки о человеческом организме.	1	
	2	Наше имя растёт вместе с нами. О происхождении фамилии.	1	
	3	Это я.	1	
	4	Секрет дружного коллектива.	1	
	5	Толерантность.	2	
2. Беседы о характере и чувствах	6	Что мы чувствуем?	1	
	7	Радость. Грусть.	1	
	8	Удивление.	1	
	9	Вина. Стыд.	1	
	10	Обида. Учимся отвечать за свои поступки.	2	
	11	Страх. Злость.	1	
3. Эмоции и культура общения людей	12	Искусство общения.	1	
	13	Неуверенность и страхи.	1	
	14	Открытость и откровенность.	1	
	15	Выражение позитивных чувств.	1	
	16	Выражение негативных чувств.	1	
	17	Уверенность и уверенное поведение.	2	
4. Взаимоотношения и сотрудничество	18	Установление контактов.	1	
	19	Умение вызвать симпатию.	1	
	20	Уверенность в конфликтных ситуациях.	1	
	21	Как сказать «нет».	1	

	22	Человек без воли – человек слабый.	1	
5. Культура здоровья	23	Рацион здорового человека.	1	
	24	Правильное питание – залог здоровья!	1	
	25	Гигиена одежды и кожи.	1	
	26	Друзья и враги нашего здоровья.	1	
	27	Бытовой и уличный травматизм.	1	
	28	Выбирая спорт – мы выбираем здоровье.	1	
	29	Курить – здоровью вредить.	1	
	30	Итоговая контрольная работа.	1	
	31	Твое здоровье в твоих руках.	1	

8 класс

Раздел	№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения
1. Познание себя и других	1	Восприятие мира (наши органы чувств). Общение.	1	
	2	Речь – инструмент общения и показатель культуры.	1	
	3	Вербальные средства общения.	1	
	4	Невербальные средства общения.	1	
	5	Умею ли я общаться?	1	
	6	Кто я? Что я знаю о себе? Я глазами других людей.	1	
2. Мой образ жизни – моё здоровье	7	Здоровый образ жизни.	1	
	8	Гигиена школьника.	1	
	9	Полезные и вредные привычки.	1	
	10	Влияние вредных привычек на организм подростка.	1	
	11	Я здоровье берегу, сам себе я помогу.	1	
	12	Модель здорового человека.	1	
3. Мой характер и мои эмоции	13	Что означает моё имя? Тайна имени.	1	
	14	Темперамент.	2	
	15	Характер.	2	
	16	Эмоции: польза и вред.	1	
	17	Настроение. Я и мои чувства.	1	
	18	Внешняя и внутренняя воспитанность человека.	1	
4. Мой дом – моя крепость	19	Школьные правила поведения.	1	
	20	Гигиена помещения.	1	
	21	Встречают по одежке, а провожают по уму.	1	
	22	Мы в гостях. У нас гости.	1	
5. «Я» и мир вокруг меня	23	Досуг подростка.	1	
	24	Календарь праздников.	1	

	25	Общественные места.	1	
	26	Читаем пиктограммы.	2	
6. Культура общения и культура речи	27	Быть уверенным в себе, но не самоуверенным.	1	
	28	Слова – паразиты.	1	
	29	Умение слушать и слышать собеседника.	1	
	30	Итоговая контрольная работа.	1	
	31	Эффективные способы общения.	1	

9 класс

Раздел	№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения
1. Познание себя и других	1	Общение в жизни человека.	1	
	2	Основные ошибки в общении.	1	
	3	Ценности.	1	
	4	Дорога, которую мы выбираем.	1	
	5	Как развить способности.	1	
2. Мой образ жизни – моё здоровье	6	Здоровье человека XXI века.	1	
	7	Вся правда о диетах.	1	
	8	Вредные привычки и здоровье человека.	1	
	9	Влияние компьютера на здоровье человека.	1	
	10	Как предупредить алкоголизм и наркоманию у подростков	1	
	11	Опасные наушники.	1	
3. Мой характер и мои эмоции	12	Культура потребления лекарственных препаратов.	1	
	13	Особенности моего характера и темперамента.	2	
	14	Как быть самим собой.	1	
	15	Создание позитивных дружеских отношений.	1	
	16	Какие качества мешают дружить.	1	
4. Мой дом – моя крепость	17	Уверенное и неуверенное поведение.	1	
	18	Эстетика быта.	1	
	19	Зачем нужен этикет?	1	
	20	Для чего нужна семья?	1	
	21	Правила гигиены.	1	
5. «Я» и мир вокруг меня	22	Безопасность превыше всего.	1	
	23	Компания и я. Ищу друга.	1	
	24	Какие качества мешают дружить?	1	
	25	Календарь праздников.	1	
	26	Правила поведения в общественных местах.	1	
	27	Организации, которые окружают нас.	1	
6. Культура	28	Читаем пиктограммы.	2	
	29	Учимся слушать друг друга.	1	

общения и культура речи	30	Учимся открыто выражать свои чувства.	1	
	31	Итоговая контрольная работа.	1	
	32	Вежливость – это сила, слабость или необходимость?	1	

10 класс

Раздел	№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения
1. Познание себя и других	1	Общение. Виды и средства общения.	1	
	2	Человек и ближайшее его окружение.	1	
	3	Индивид, личность, индивидуальность.	1	
	4	Ваша модель из 1800 деталей.	1	
	5	Семья ваших «Я».	1	
	6	Учимся слушать друг друга.	1	
	7	Стили поведения в конфликте: самодиагностика.	1	
2. Мой образ жизни – моё здоровье	8	Здоровье и от чего оно зависит.	1	
	9	Алкоголь и последствия его употребления.	1	
	10	Жизнь без наркотиков.	1	
	11	Угрозы современного мира.	1	
	12	Обрати внимание на питание.	1	
	13	Увлечения и их роль в жизни.	1	
3. Мой характер и мои эмоции	14	Познай себя: умения самоуправления и саморегулирования.	1	
	15	Характер и эмоции.	1	
	16	Роль эмоций в общении.	1	
	17	Берегите нервы.	1	
	18	Хозяин своего поведения.	1	
	19	Надо ли подавлять свои эмоции.	1	
4. Мой дом – моя крепость	20	Самоанализ «Кто я?», «Какой я?».	1	
	21	Мир дому твоему.	1	
	22	Чистота и порядок вокруг нас.	1	
	23	Красота: как ты это понимаешь?	1	
	24	Обращение к экстренным службам.	1	
5. «Я» и мир вокруг меня	25	Семейные ценности.	1	
	26	Важность знания и уважения традиций своего народа, своих корней.	1	
	27	Безопасность в сети Интернет.	1	
	28	Интересы современных подростков.	1	
6. Культура общения и культура речи	29	Пиктограммы в общественных местах.	1	
	30	Значение речи в жизни человека.	1	
	31	Грамотность, как средство устной речи.	1	
	32	Вежливый диалог.	1	
	33	Итоговая контрольная работа.	1	
	34	Речь культурного человека.	1	

9. Описание материально-технического обеспечения.

Учебно-методическое обеспечение.

Презентации к занятиям:

1. Мой организм.
2. Честность. Ложь.
3. Удивление.
4. Общение в жизни человека.
5. Восприятие мира (наши органы чувств).
6. Речь-инструмент общения.
7. Эмоции и чувства.
8. Знакомство с эмоциями.
9. Встречают по одежке, а провожают по уму.
10. Подросткам о ЗОЖ.
11. Презентация о здоровом образе жизни.
12. Что означает моё имя. Тайна имени.
13. Как прекрасен этот мир - мир эмоций.
14. Невербальные и вербальные средства общения.
15. Невербальные средства коммуникации.
16. Подросток - особенности возраста.
17. Мы - разные сходства и отличия.
18. Внутренние друзья и внутренние враги.
19. Почему люди ссорятся.
20. Я хочу общаться.
21. День рождения.
22. Жители разных планет - мальчишки и девчонки.
23. Трудолюбие.
24. Честность. Ложь.
25. Вина. Стыд. Извинение.
26. Выражение позитивных чувств.
27. Открытость и откровенность.
28. Уверенное и неуверенное поведение.
29. Удивление.
30. Гигиена жилища.
31. Общественные места.
32. Характер.
33. Домашний уют.

Видеоролики:

1. Человеческое тело для детей. Учим части тела человека.
2. Мультик. Это моё тело. Анатомия для детей.
3. 15 самых редких животных в мире.
4. Удивительные природные явления.
5. Фильм «Берегите себя».
6. Как научить детей этике поведения в общественных местах?
7. Культура поведения в общественных местах.
8. Правила безопасного поведения детей в городе.
9. Здоровый образ жизни. Привычки здорового образа жизни.

10. Топ 10 самых вредных привычек. Самые распространенные вредные привычки.
11. Полезные и вредные привычки детей.
12. Презентация о здоровом образе жизни.
13. Культура речи.
14. Основы здорового образа жизни.
15. Ваше здоровье.
16. Плюсы и минусы компьютера.
17. Технологии опасны для здоровья.
18. 7 примеров, как интернет изменил наш мозг.
19. Вред от сотового телефона!
20. 15 правил современного этикета.
21. Галилео. Этикет.
22. Основы этикета. Этика поведения.
23. Правила приличия и дружбы. Рукопожатие.
24. Disney-мультфильм. Головоломка, эмоции.
25. Босс-молокосос. Русский трейлер к мультфильму.
26. 5 основных ошибок в общении.
27. Вредны ли наушники для слуха? Документальный фильм «Наслаждайся тишиной».
28. Как правильно выбрать качественные наушники?
29. Видеоролик из Ералаша. Давай поговорим.
30. Фильм о Нижегородской области.
31. Интересные факты о нашем теле - органы чувств.
32. Как правильно вести беседу.
33. Нос и запах.
34. Органы чувства. Вкус.
35. Пять органов чувств.
36. Самая реальная оптическая иллюзия.
37. Слух.
38. Современное общение.
39. Строение глаза.
40. Строение человека. Осязание.
41. Каравай - детская песенка на день рождения.
42. Как вести себя в гостях.
43. Мультфильм «Муравьишка – хвостунишка».
44. Мультфильм «Сказка про лень».
45. Мультфильм «Вовка и Совесть» (1,2 серии)
46. Притча о блудном сыне.
47. Мультфильм «Просто так».
48. Смешное видео о животных.
49. Мультфильм «Ох и Ах».
50. Забавный мультик «Секрет успеха!»
51. Мультфильм Смешарики «Ода для комода».
52. 15 самых редких животных в мире.
53. Удивительные природные явления.
54. Мультфильм о человеческих чувствах.
55. Культура поведения в общественных местах.

56. Как научить детей этике поведения в общественных местах.
57. Мультфильм «Ты можешь все».
58. Как определить характер по почерку.
59. О чем говорит ваше лицо. 9 интересных фактов.

Игровые упражнения:

1. Разминка «Запоминание имён».
2. Упражнение «Передай движение».
3. Упражнение «Ладонь к ладони».
4. Упражнение «Подарок».
5. Упражнение «Какие мы?».
6. Упражнение «Зеркало».
7. Упражнение «Кто я?».
8. Упражнение «Листок за спиной».
9. Упражнение «Счёт до десяти».
10. Упражнение «Приятный разговор».
11. Упражнение «Зато...».
12. Упражнение «Закончи предложение 1».
13. Упражнение «Закончи предложение 2».
14. Упражнение «Разгадай код».
15. Упражнение «Определения».
16. Упражнение «Никто не знает...».
17. Упражнение «Передай движение».
18. Упражнение «Приятно сказать».
19. Упражнение «Рисунок».
20. Упражнение «Найди пару»
21. Упражнение «Сигнал»
22. Упражнение «Бумажные мячики (снежки)»
23. Упражнение «Моя визитная карточка».
24. Упражнение «Рисунок вдвоем».
25. Упражнение «Кулак».

Ресурсное обеспечение программы.

1. Гинот Х.Г. Книга для родителей. Как преодолеть проблемы переходного возраста. – М., 2004.
2. Грецов А.Г. Лучшие упражнения для обучения эффективной коммуникации./Учебно-методическое пособие. Под общей редакцией Евсева С.П. - СПб., СПбНИИ физической культуры. 2006.
3. Грецов А.Г. Практическая психология для подростков и родителей. – СПб., 2005.
4. Грецов А.Г. Попов Е.Г. Беседы с подростками о них самих. Книга для учителя. – СПб., СПбНИИ физической культуры. 2005.
5. Грецов А.Г. Попов Е.Г. Узнай себя / Информационно-методические материалы для подростков. – СПб., СПб ГАФК имени П.Ф. Лесгафта, 2004.
6. Дубровина И.В. Руководство практического психолога: Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте. М., 1995.
7. Дубинская В.В., Баскакова З.Л. Мой мир. Курс социальной поддержки учащихся старших классов. М., 1997.

8. Еланская А. Секреты твоего успеха. Этикет и искусство общения. – М.: Махаон, 2006.
9. Залунина Л.М. С подростком каждый день: полезные советы для родителей. – СПб., 2004.
10. Игры-обучение, тренинг, досуг... / под ред. В.В. Петрусинского: в 4 кн.- М.: Новая школа, 1994.
11. Классные часы. 1-11 классы / авт.-сост. С.В. Шевченко и др. – Волгоград: Учитель, 2008.
12. Классные часы. 5-9 классы: «Сюрпризы» переходного возраста / авт.-сост. М.Ю. Михайлина, М.В. Лысогорская, М.А. Павлова. – Волгоград: Учитель.
13. Кон И.С. Дружба. – СПб., 2005.
14. Кривцова С.В., Мухаматулина Е.А. Тренинг. Навыки конструктивного взаимодействия с подростками. М., 1997.
15. Культура здоровья школьников. 5-11 классы: комплексно-тематические занятия / авт.-сост. К.Е. Безух. – Изд. 2-е, испр. – Волгоград: Учитель.
16. Орлова Т.Г. Как помочь подростку войти во взрослую жизнь. – М., 2005.
17. Прихожан А.М. Психологический справочник, или Как обрести уверенность в себе. М., 1994.
18. Профилактика асоциального поведения несовершеннолетних: из опыта работы педагогических работников образовательных учреждений Нижегородской обл. – Н.Новгород: ГОУ ДПО «Нижегородский институт развития образования», 2008.
19. Профилактика жадности, лжи, лени и хвастовства: Коррекционно-развивающая программа для детей / Авт.-сост. Н.В. Макарычева. – М.: АРКТИ, 2016.
20. Прутченков А.С. Трудное восхождение к себе. М., 1995.
21. Психологическая помощь подростку в кризисных ситуациях: профилактика, технологии, консультирование, занятия, тренинги/авт.-сост. М.Ю. Михайлина, М.А. Павлова, - Волгоград, 2009.
22. Работа с подростками девиантного поведения. 5-11 классы: поведенческие программы, социально-психологические тренинги / авт.-сост. И.А. Устюгова и др. – Изд. 2-е. – Волгоград: Учитель.
23. Система классных часов. Формирование социальных навыков у обучающихся. 5- 8 классы. Программы, занятия, упражнения / авт.-сост. С.Г. Гусева, Г.Э. Санарова. – Волгоград: Учитель.
24. Солдатова Г.У., Шайгерова Л.А., Шарова О.Д. Жить в мире с собой и другими. Тренинг толерантности для подростков. М.: Генезис, 2000.
25. Социальная адаптация учащихся. 5-9 классы: программы, планирование, тематические занятия / авт.-сост. С.А. Родионова, Т.А. Корепанова. – Волгоград: Учитель: ИП Гринин Л.Е., 2015.
26. Справочник выпускника / (С.А. Львова). – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2009.
27. Снайдер Ди. Практическая психология для подростков, или Как найти своё место в жизни. – М.: АСТ-ПРЕСС, 2001.
28. Учимся толерантности: Методическое пособие для проведения классных часов, бесед и тренинговых занятий с учащимися 7-11 классов/Авт.-сост. С.В. Баныкина, В.К. Егоров. – М., АРКТИ, 2007.

29. Формирование здорового образа жизни. 5-11 классы: классные часы / авт.-сост. Т.И. Магомедова, Л.Н. Канищева. – Волгоград: Учитель, 2007.
30. Хухлаева О.В. Психология подростка. – М., 2004.
31. Шорыгина Т.А. Беседы о характере и чувствах. Методические рекомендации. – М.: ТЦ Сфера, 2014.
32. Юдина И.Г. «Когда не знаешь, как себя вести ...». Тренинг устойчивости подростков к коммуникативному стрессу: - М., 2007.
33. Я в мире людей. /Под ред. Б.П. Битинаса. М., 1997.
34. Интернет – ресурсы.

Диагностические методики.

1. Тест-опросник коммуникативных умений. Под редакцией Ю.З. Гильбуха.
2. Семь качеств личности. Автор: А.Г. Грецов (для подростков).
3. Опросник Г.Айзенка, подростковый вариант. Определение типа темперамента.
4. Опросник К.Леонгарда – Г.Шмишека. Методика диагностики акцентуаций характера (вариант для детей и подростков).
5. Психогеометрический тест.
6. Методика К.Г. Юнга для выявления типологических особенностей личности.
7. Тест «Определение уровня своей самооценки».
8. Тест «Тип вашего темперамента».
9. Тест «Чёртова дюжина».
10. Анкета «Что я знаю о здоровом образе жизни».
11. Тест-анкета для изучения ориентации учащихся на здоровый образ жизни.
12. Упражнение-тест «Самооценка умений самоуправления и саморегулирования».
13. Тест «Способны ли вы управлять собой».
14. Тест Томаса (самодиагностика стиля поведения в конфликте).