

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

ГБОУ ДПО «ДОНЕЦКИЙ РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ИНСТИТУТ  
РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»

## **ПРИМЕРНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ФАКУЛЬТАТИВА**

### **«Становление личности»**

*по адаптированной основной общеобразовательной программе  
основного общего образования обучающихся  
с тяжелыми нарушениями речи  
(вариант 5.2.)*

*(для 5-10 классов образовательных организаций)*

Донецк  
2022 год

*Рекомендовано решением  
научно-методического совета  
ГБОУ ДПО «ДОНРИРО»  
(протокол № 3 от 11.08.2022 г.)*

**Составитель:** Федоренко О.В., педагог-психолог ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ «ГОРЛОВСКАЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 16», специалист высшей квалификационной категории.

**Рецензенты:** 1. Кобзарь О.В., заведующий отделом специального и инклюзивного образования ГБОУ ДПО «ДОНЕЦКИЙ РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ».

2. Рачок Н.А., директор ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ «ДОНЕЦКАЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ №17», учитель-логопед, специалист высшей квалификационной категории.

### **Аннотация**

Программа факультативного курса «Становление личности» - это система интерактивной работы с подростками, которая направлена на глубокое понимание подростком себя и изучение им своих проблем, связанных с самопознанием, умение раскрыть в себе потенциал и постоянное стремление к росту и развитию своей личности.

Каждый подросток с помощью психолога в непосредственном взаимодействии со сверстниками ищет ответы на вопросы: «Кто я?», «Что я могу?», «Что я знаю о своих друзьях? Всегда ли я понимаю их, а они меня?», «Как научиться понимать себя и других?», «Что ждет меня во взрослой жизни?». В атмосфере принятия, он учится задаваться вопросами, которые способствуют его развитию, и искать пути решения максимально экологично, в социально приемлемых формах.

Примерная рабочая программа факультатива «Становление личности» по адаптированной основной общеобразовательной программе основного общего образования обучающихся с тяжёлыми нарушениями речи (вариант 5.2) (для 5-10 классов образовательных организаций) /сост. Федоренко О.В.– ГБОУ ДПО «ДОНРИРО». – Донецк: 2022г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

**No table of contents entries found.**

### **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

Гуманизация образования и воспитания предусматривает преподавание дисциплин и факультативных занятий, направленных на глубокое изучение проблем, связанных с самопознанием, воспитанников, их внутреннего состояния, коррекцию поступков, анализ чувств, способности к самоанализу, к глубокому изучению проблем и ситуаций, раскрытия внутреннего "Я" потребность в общении и самопознании, саморазвитии себя как личности. Внедрение компетентно ориентированного подхода в учебно-воспитательный процесс" также ставит задачу "внедрение самодостаточной модели выпускника как жизнеспособной личности, способной к творческой самореализации и саморазвитию.

Сегодня время диктует запрос на личность способную не идти на поводу сфабрикованных мнений и представлений, а способную удерживать горизонт человеческих ценностей в любой тяжелой жизненной ситуации. А для этого необходимо создать условия для осмысленного формирования ценностей подрастающего поколения и способности выстраивать осмысленное отношение к выбранным поведенческим реакциям.

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФАКУЛЬТАТИВА «СТАНОВЛЕНИЕ ЛИЧНОСТИ»**

Функция курса: социально-психологическая подготовка. Важным фактором психологического развития в подростковом возрасте является общение со сверстниками, которое ученые выделяют как ведущая деятельность этого периода. В долгосрочной перспективе полноценное общение со сверстниками в подростковом возрасте важнее для сохранения и формирования психического здоровья, чем такие факторы, как умственное развитие, школьная успеваемость, взаимоотношения со взрослыми. Поэтому учебно-развивающий процесс факультативного курса состоит в основном из активных методов групповой работы, а именно ролевых игр, творческих упражнений, тренингов, работы в малых группах, развивающих игр и упражнений, обсуждения, осмысления своих действий и мотивов (то есть освоение навыков рефлексии). Таким образом организация учебно-развивающего процесса требует от психолога создание условий для максимально возможного раскрытия подростком своих проблем и эмоций в атмосфере взаимного принятия, безопасности, поддержки и защиты. Психолог побуждает подростка к проявлению отношений, установок поведения, эмоциональных реакций и к обсуждению и анализу, а также к рассмотрению предложенных тем. Рассматривая темы в теоретической части стараемся не убеждать подростков, не навязывать стереотипы, а вести диалог, подавать научно доказанные факты, иллюстрировать курс примерами из жизни подростков, художественных образов, исторических героев, героев Донбасса, то есть предлагаем каждому самостоятельно сделать выводы относительно собственного пути самосовершенствования и реализации своего творческого "Я".

## **ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ ФАКУЛЬТАТИВА «СТАНОВЛЕНИЕ ЛИЧНОСТИ»**

Цель курса:

Помочь воспитанникам овладеть психологическими методами достижения цели, умение справляться со стрессовыми и конфликтными

ситуациями, делать выбор, налаживать дружеские отношения, раскрыть в себе потенциал и стремиться к самосовершенствованию как личности, сформировать социально коммуникативную компетентность.

Задача курса:

*формирования мотивационной компетентности:*

- развитие чувства собственного достоинства, внутренних критериев самооценки;
- формирование широкого спектра интересов и способностей, определить круг устойчивых интересов;

*формирования функциональной компетентности:*

- формирование нового уровня мышления, логической памяти, устойчивого внимания;

*формирования социальной компетентности*

- развитие и укрепление чувства взрослости, формирование адекватных форм утверждения самостоятельности, личной автономии;
- формирование интереса к другому человеку как к личности;
- развитие форм и навыков личностного общения в группе сверстников, способов взаимопонимания;
- развитие нравственных качеств, форм сочувствия другим;
- определить круг устойчивых интересов, формирование широкого спектра интересов и способностей;

*формирования компетентности саморазвития*

- формировать гибкость жизненных установок, взглядов;
- формировать потребность постоянном личностном развитии и самосовершенствовании;
- формировать умение пересматривать свои прежние взгляды, принятые решения, профессиональный выбор под влиянием жизненных изменений и проясняющейся истины.

**МЕСТО ФАКУЛЬТАТИВА «СТАНОВЛЕНИЕ ЛИЧНОСТИ»  
В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Программа факультатива «Личность и ее саморазвитие» предназначена для учащихся 5-10 классов специальной общеобразовательной школы-интерната для детей с тяжелыми нарушениями речи. Курс рассчитан на 34 часа в год в каждом классе.

**СОДЕРЖАНИЕ И ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ  
ФАКУЛЬТАТИВА "СТАНОВЛЕНИЕ ЛИЧНОСТИ"  
5 класс (34 часа)**

№	Название раздела, темы	Содержание учебного материала	Количество часов	Планируемые результаты (требования к достижениям учащихся)
1	<b>Введение.</b> <i>Тема.</i> Психология наука о душе.	Информация о психике человека и ее функции. Релаксационные упражнения.	1	Осмысливает понятие «психология», наблюдая за своей психикой.
2	Раздел 1. <b>Адаптация личности.</b> <i>Тема.</i> Прояснение новых условий и правил жизни пятиклассника.	Информация о новых условиях обучения, о правилах поведения старшего школьника.	2	Узнает новые правила школьной жизни и соотносит их с теми представлениями, которые у него были. Отмечает в чем различия и новизна.

		Установление правил групповой интерактивной работы. Создание рабочей атмосферы с помощью интерактивных игр и упражнений.		
3	<i>Тема.</i> Сплоченность группы. Игровой тренинг для развития сплоченности.	Информация о том, что такое сплоченность. Игры и упражнения на сплочение группы пятиклассников. В ходе рефлексии обращаем внимание на свое поведение в коммуникации.	3	Учится описывать свой опыт группового взаимодействия и строить отношение к нему. Расширяет навыки группового взаимодействия.
4	<i>Тема.</i> Формирование чувства успешности. Осознание личных целей.	Игры и упражнения на групповое взаимодействие. В ходе рефлексии фиксируем внимание и подростка, и группы на успехах.	2	Осмысливает свои ощущения и опыт успешности. Формулирует личные цели в ходе общего группового взаимодействия и соотносит их с групповыми.
5	<i>Тема.</i> Вербализация	Актуализация школьной	3	Формулируют и озвучивают

	содержания школьной тревожности и ее разрядка.	тревожности в проективном материале (Рисунки, мотив «Постройка новой школы»), упражнения МАК.		содержание школьных тревог. Не вытесняя, прорабатывает тревожные состояния.
6	<i>Тема.</i> Проработка школьных страхов.	Составления группового коллажа «Страшилки нашего класса». Создание ситуаций для проработки актуальных страхов. Снятие эмоционального напряжения и проработка страхов в процессе разыгрывания страшилок, группового сочинения концовок страшных историй.	3	Проговаривание школьных страхов. Создание и преобразование образов. Выстраивание отношения к новому образу.
8	<i>Тема.</i> Агрессивность.	Групповой мотив «Лесная школа». Групповой рисунок. Актуализация агрессивных проявлений и фиксация их. Игровой тренинг проработки агрессии.	3	Проговаривание своих агрессивных тенденций. Принятие своей агрессивности. Поиск возможностей окультуренного

				выхода скопившейся негативной энергии.
9	<i>Тема.</i> Принятие себя.	Интеграция полученного опыта через принятие себя во всех проявлениях.		Выстраивает отношение к своим нежелательным проявлениям (страху, агрессии). Формирует привычку признавать честно свои состояния и искать способ окультуренного выхода
10	<i>Тема.</i> Повышение самооценки. Тренировка гибкости поведения. Повышение самооценки.	Игры и упражнения направленные на возможность проявиться в коммуникации с одноклассниками.	7	Фиксирует внимание на своих успехах и успешных проявлениях своих одноклассников.
11	Раздел 2. <b>Познавательная мотивация.</b> <i>Тема.</i> Что такое мотивация. Роль мотивации в жизни человека. Познавательная мотивация среди других мотивов человека.	Информация о мотивации как движущей силе человека. Диагностика ведущих мотивов и познавательной мотивации, в частности. Осмысление и	3	Называет что такое мотивация. Понимает кто управляет мотивацией. Осознание и принятие своих особенностей.

		принятие результатов диагностики		
12	<i>Тема.</i> Проработка ведущих мотивов с помощью МАК и составления историй.	Проективный тест «Дерево». Обсуждение с помощью презентации рисунков.	2	Вербализирует и корректирует свои мотивы. Намечает горизонт своих притязаний.
13	<i>Тема.</i> Тренинг памяти, внимания, мышления.	Игры и упражнения на развитие памяти, внимания, мышления. Мини-тесты.	4	Познает свой интерес к развивающим упражнениям. Подключает морально-волевые усилия.
14	<i>Тема.</i> Итоговый урок	Составляем Коллаж-карту «Самые яркие впечатления пятого класса»	2	Фиксирует позитивный школьный опыт.

### 6 класс (34 часа)

№	Название раздела, темы	Содержание учебного материала	Количество часов	Планируемые результаты (требования к достижениям учащихся)
1	<b>Введение.</b> <i>Тема.</i> Психология наука о душе.	Информация о психике человека и ее функции.	1	Осмысливает понятие «психология», наблюдая за своей психикой.

		Релаксационные упражнения.		
2	<p>Раздел 1.</p> <p><b>Познавательная деятельность личности.</b></p> <p><i>Тема.</i> Ощущение и восприятие</p>	<p>Информация об ощущениях и восприятии, их классификация и виды. Диагностика индивидуальных особенностей восприятия.</p> <p>Игровой тренинг для развития восприятия.</p>	2	<p>Осмысливает понятие "чувство" и "восприятие".</p> <p>Выявляет и осваивает в игре особенности собственного восприятия.</p> <p>Составляет банк своих ощущений, анализируя результаты диагностики и полученную теоретическую информацию.</p>
3	<p><i>Тема.</i> Внимание.</p>	<p>Информация о видах и свойствах, о структуре и качествах внимания.</p> <p>Диагностика уровня развития непроизвольного внимания. Принятие правил самоорганизации внимания. Игровой</p>	3	<p>Осмысливает понятия "внимание".</p> <p>Наблюдает и делает выводы об особенностях своего внимания.</p> <p>Формулирует и осмысливает правила самоорганизации внимания. Овладевает в игре особенностями своего внимания.</p>

		тренинг развития внимания.		
4	<i>Тема.</i> Память.	Информация о памяти, о хранении и воспроизведении информации, ассоциаций. Забывание. Диагностика уровня развития памяти. Игровой тренинг развития памяти.	3	Осмысливает понятие "память". Наблюдает и делает выводы об особенностях своей памяти. Овладевает в игре особенностями своей памяти.
5	<i>Тема.</i> Мышление.	Информация о воображении и мышлении, умственных операциях: анализ, синтез, обобщение, абстракция, сравнение, классификация, аналогия. Диагностика сформированности операций мышления. Игровой тренинг развития мышления и воображения.	4	Осмысливает понятие "мышление" и "воображение". Наблюдает и делает выводы об особенностях развития своих умственных операций. Овладевает в играх и упражнениях умственными операциями, тренирует воображение.

6	<p><b>Раздел 2. Рост и развитие младшего подростка.</b></p> <p><i>Тема.</i> Образ физического «Я»</p>	<p>Информация об особенностях физического развития младшего подростка, корреляция между телосложением и темпераментом.</p>	1	<p>Описывает, объясняет свои физические особенности, приводит примеры.</p> <p>Воспринимает себя, не сравнивая с другими.</p> <p>Делает вывод: другой имеет право быть другим.</p>
7	<p><i>Тема.</i></p> <p>Самопознание через проективный рисунок.</p>	<p>Проективный тест «Дерево».</p> <p>Обсуждение с помощью презентации рисунков.</p>	2	<p>Осознание и принятие своих особенностей.</p>
8	<p><i>Тема.</i></p> <p>Тревожность</p>	<p>Информация о тревожности.</p> <p>Создание атмосферы для вербализации школьной тревожности.</p> <p>Разрядка тревожности с помощью написания и разыгрывания страшилок, сказок, историй. Снятие остатков</p>	4	<p>Познает свой страх, позволяет себе эмоциональное отреагирование; овладевает переживанием.</p>

		напряжения с помощью специальных упражнений: "Насос и мяч", "Поймай насекомое".		
9	<i>Тема.</i> Повышение самооценки.	Тренировка гибкости поведения. Закрепление положительного отношения к школе и повышение самооценки с помощью игр и упражнений.	2	Общается со сверстниками, отслеживает свои проявления поведения, наблюдает за ними и анализирует.
10	<i>Раздел 3.</i> <b>Психофизическое напряжение.</b> <i>Тема.</i> Релаксация.	Снятие психофизического напряжения, мышечных зажимов. Релаксация. Групповая визуализация "Джунгли"	5	Выполняет релаксационные упражнения. Визуализирует. Задерживает внимание на напряжении и расслаблении, наблюдает, описывает свое состояние, подбирает ассоциации.
11	<i>Тема.</i> Настроение.	Информация о том, как справляться с плохим настроением. Тест-	4	Описывает разные виды настроения и приводит примеры. Составляет и

		упражнение "Разбитая чашка". Информация о положительном и отрицательном образе «Я».		утверждает положительный образ своего "Я".
12	<i>Тема.</i> Итоговое занятие.	Упражнение «А как поступишь ты?»	1	Ставит себя на место другого и находит свою форму поведения.

### 7 класс (34 часа)

№	Название раздела, темы	Содержание учебного материала	Количество часов	Планируемые результаты (требования к достижениям учащихся)
1	<b>Раздел 1.</b> <b>Общение как способ самопрезентации.</b> <i>Тема.</i> Цель и ценность общения. Социометрическое исследование структуры взаимоотношений в группе.	Информация о цели и ценности общения. Социометрическое исследование структуры взаимоотношений в группе.	2	Осмысливает и анализирует результаты социометрии. Соотносят результаты с желаниями.

2	<p><b>Раздел 2. Методы конструктивного взаимодействия.</b></p> <p><i>Тема.</i> Поддержка.</p>	<p>Информация о поддержке как особом психотехническом приеме. Роль комплимента и похвалы.</p>	3	<p>Описывает, приводит примеры поддержки. Осмысливает ее значение.</p>
3	<p><i>Тема.</i> Техника слушания.</p>	<p>Информация о техниках слушания: активное, пассивное, эмпатическое; о «Я-слушании" и "фильтрах". Тренинг слушания.</p>	4	<p>Задерживает внимание на слушании во время беседы, наблюдает. Использует техники слушания, делает выводы о пользе использования техник?</p>
4	<p><i>Тема.</i> «Я – высказывания»</p>	<p>Осваивает технику «Я-высказывания»</p>	2	<p>Использует в беседе технику «Я-высказывания».</p>
5	<p><b>Раздел 3. Расширение способов взаимодействия с окружающими.</b></p> <p><i>Тема.</i> Невербальные способы общения.</p>	<p>Информация о невербальных средствах взаимодействия: жесты, мимика, позы, интонация. Игры и упражнения на проработку коммуникативных навыков, основанных</p>	4	<p>Наблюдает за своими невербальными знаками, за тем, как они действуют. Использует их для взаимопонимания с другими.</p>

		на невербальных средствах общения.		
6	<i>Тема.</i> Сензитивность.	Игры и упражнения, направленные на понимание человека. Проработка рефлексивной позиции относительно себя и других.	3	Наблюдает за собой и сверстниками, анализирует, делает выводы и формулирует свое отношение с рефлексивной позиции.
7	Раздел 3. <b>Конфликты.</b> <i>Тема.</i> Причины и пути преодоления конфликтов.	Диагностика особенностей реагирования в конфликтной ситуации (тест К. Томаса). Информация о бесконфликтности и компромиссе. Игра "Кораблекрушение"	6	Наблюдает и обнаруживает свой способ реагирования в конфликтной ситуации. Формирует свое отношение к этой реакции. Формирует желаемую реакцию.
8	<i>Тема.</i> Конфликты с родителями.	Информация о способах решения конфликтов с родителями. Дискуссия о готовности принимать и оказывать помощь.	2	Анализирует примеры. Составляет свое отношение к этой теме в своей жизни. Формулирует, каким средством разрешения конфликта воспользуется в случае

				необходимости, анализирует последствия.
9	<i>Тема.</i> Критика.	Информация о пользе критики. Тренинг умения принимать критику.	2	Описывает, как ведет себя, когда его критикуют, когда сам критикует. Анализирует свое поведение. Сравнивает и осознает разницу между критикой и обидой. Прорабатывает формы поведения при критике.
10	<i>Тема.</i> Риск. «НЕТ» вредным привычкам	Дискуссия "Риск, трусость или разумная осторожность" Диагностика склонности к риску. Тренинг отстаивания своей позиции.	5	Анализирует примеры, различных точек зрения, формулирует свою позицию. Характеризует свою склонность к риску. Прорабатывает проявление твердости в отстаивании своей позиции (умение говорить: "НЕТ").

11	<i>Итоговое занятие.</i>	Дискуссия «Я и мои друзья ЗА..., и ПРОТИВ ...».	1	Объясняет свою позицию, обосновывает ее.
----	--------------------------	---	---	--

### 8 класс (34 часа)

№	Название раздела, темы	Содержание учебного материала	Количество часов	Планируемые результаты (требования к достижениям учащихся)
1	<b>Введение.</b> <i>Тема.</i> Личность и ее индивидуальные особенности.	Беседа о биологических и социальных факторах развития личности. Составление генограммы семьи.	2	Собирает сведения о прародителях (психические качества, характер, сфера интересов, социальная активность, нравственные основы) и сравнивает с собой, анализирует. Формулирует особенности своей личности.
2	<b>Раздел 1. Рост и развитие личности.</b> <i>Тема.</i> Направленность личности.	Информация о потребностях как источнике активности человека. Потребности физиологические и духовные. Мотивы как внутренние побуждения	1	Обнаруживает некоторые направленность своей личности, синтезируя полученную информацию и самонаблюдения.

		<p>деятельности. Интересы непосредственные и опосредованные.</p> <p>Дискуссия "Склонность как стремление к деятельности.</p>	
3	<p><i>Тема.</i> Характер.</p>	<p>Информация о характере как неповторимом, устойчивом, индивидуальном сочетании психологических черт личности. Разнообразие черт характера.</p> <p>Примеры проявления характера в поступках.</p> <p>Диагностика акцентуации характера личности.</p>	<p>2</p> <p>Описывает проявления своего характера и обосновывает поступками, характеризующие эти проявления.</p> <p>Формулирует отношение к своему характеру (удовлетворен, не удовлетворен, каких хочет перемен)</p>
4	<p><i>Тема.</i> Каким тебя видят другие?</p>	<p>Информация об общении как способ познания себя.</p> <p>Упражнения «Зеркало», «Обратная связь».</p>	<p>1</p> <p>Овладевает техниками отзеркаливания и обратной связи.</p> <p>Расширяет представления о "неизведанном себе".</p>
5	<p><i>Тема.</i> «Я-концепция»</p>	<p>Информация о понятии «Я-концепция», «Я-</p>	<p>1</p> <p>Фиксирует внимание на своих</p>

		образ", "Я-идеальный", "Я-реальный". Мозговой штурм "Кто я такой?"		индивидуальных особенностях, дает им название. Осмысливает «откуда он знает, что он именно такой, как говорит».
6	<i>Тема.</i> Субличности. Внутренний саботажник	Упражнение "Субличности", "Знакомство с внутренним саботажником". Рисунок своего саботажника. Упражнение "Диалог с саботажником"	2	Овладевает техниками усмирения «внутреннего саботажника».
7	<i>Тема.</i> Принятие себя.	Информация о важности принятия всех своих проявлений – себя целостного. Упражнение «Это – я», «Составление целого с частей»	2	Принимает все свои особенности и проявления или хотя бы допускает возможность их существования.
8	<i>Тема.</i> Самопознание.	Упражнения "Лицензия на приобретение знаний", "Звездный час познания", "Утраченные иллюзии", "Познание — это	3	Осознает то, какие знания о себе должны быть в этом возрасте. Устанавливает приоритеты и проводит грань между

		искусство задавать вопросы".		тем, что действительно является важным, а что нет. Осознает, как важно для развития, когда возникают новые вопросы.
9	<i>Тема.</i> Повышение способности к самоконтролю и самоорганизации.	Упражнения "Когда я прошу ...", "Сила слова". Релаксация "Восковая фигура", "Три водопада".	2	Выбирает эффективный тип поведения, продуктивную стратегию. Прислушивается к своим ощущениям.
10	Раздел 2. <b>Волевая активность личности.</b> <i>Тема.</i> Волевой самоконтроль.	Информация о воле. Классификация волевых качеств личности. Упражнение на развитие волевой активности: "Популярные отговорки"	1	Понимает волевою активность как проявление своих намерений и желаний. Осмысление того, что выполнение чужого желания рождает отговорки.
11	<i>Тема.</i> Агрессия. Преодоление агрессивности.	Информация об агрессии и агрессивность, виды агрессии, конструктивные способы преодоления	3	Осознает свои агрессивные проявления. Избегает конфликтной ситуации, используя

		агрессивности. Упражнение "Дикая кошка". Работа в малых группах по отработке конструктивного ответа при вербальной агрессии с помощью "Я-сообщения"		коммуникативную технику.
1 2	Раздел 3. <b>Профилактика адаптивного поведения.</b> <i>Тема.</i> «Нет» наркотическим веществам! «Да» здоровому образу жизни!	Актуализация знаний о наркозависимости, ее причины и последствия. Упражнения: "Горы", "Мифы", "Марионетка". Работа в малых группах с отработкой ответов, если тебе предложили психоактивные вещества.	2	Осмысливает вредность психоактивных веществ. И овладевает навыками отказа от предложения попробовать их.
1 3	<i>Тема.</i> Профилактика курения табака. Умение противостоять вредной привычке.	Дискуссия. Роль рекламы в предоставлении такой вредной привычки как курение. Упражнение "Эмоции". Вывод: цель зависимости - подавить негативные эмоции. С негативными эмоциями я могу справиться иначе! Упражнение «Поднять	3	Осмысливает кто и для чего загоняет его на крючок табакокурения. Обрабатывает альтернативные способы преодоления негативных эмоций.

		настроение за одну минуту".		
1 4	<i>Тема.</i> Восприятие и выражение чувств. Отношения с противоположным полом.	Информация о психологической разнице между парнем и девушкой (восприятие, ожидания, выражение чувств). Упражнение - коллективный портрет "Девушка (парень), которая (ый) мне понравится". Работа в парах "Пойми меня".	3	Подбирает слова и поведенческие проявления в соответствии с чувствами и культурными традициями.
1 5	<i>Тема.</i> Мой выбор – моя ответственность.	Работа в малых группах Упражнение "Прокурор". Рефлексия по упражнению.	2	Осмысливает значение ответственности. Принимает решения и отвечает за результат.
1 6	<i>Тема.</i> Позитивное мышление	Информация о силе воображения. Мы живем так, как думаем. Упражнение «Мой портрет в лучах солнца», "Использование образа животного в повседневной жизни". Релаксация "Роза".	3	Формулирует свои желания, видения себя и окружающего мира в позитивном ключе.

		Работа в парах отработка положительных высказываний и мыслей.		
1 7	<i>Итоговое занятие.</i>	Групповой рисунок «Лето в лесу»	1	Демонстрируют навыки сотрудничества

### 9 класс (34 часа)

№	Название раздела, темы	Содержание учебного материала	Количество часов	Планируемые результаты (требования к достижениям учащихся)
1	<b>Введение.</b> <i>Тема.</i> Саморазвитие и эмоциональный мир личности.	Диспут «Необходимость развития и саморазвития»	1	Выражает свою позицию, отстаивает свое мнение независимо от того совпадает ли оно с другим мнением или нет.
2	<b>Раздел 1. Эмоции и чувства личности.</b> <i>Тема.</i> Эмоции и характеристики эмоций.	Информация об эмоциях и их характеристики, о взаимодействии эмоций и развития личности. Игра "Пойми эмоцию", "Эмоции разного	2	Называет свои эмоциональные состояния.

	Взаимодействие эмоций и развития личности.	возраста". Проективный рисунок "Страна эмоций".		
3	<i>Тема.</i> Когда чувства опережают разум, или подростковый кризис.	Информация о влиянии физиологических изменений на психическое самочувствие подростка (как парня, так и девушки) и эмоциональные проявления. Упражнение "Пирог".	1	Внимательно познает себя и сверстников.
4	<i>Тема.</i> Любопытство - возбуждение: развитие и социализация.	Игра "Мимические выражения интереса". Мозговой штурм: "Любопытство – помощник или враг". Упражнения "кинопробы".	1	Понимает ценность и вредное воздействие любопытства, стимулированног о желанием другого.
5	<i>Тема.</i> Удовольствие - радость: фактор психологического благополучия и социальной привязанности и пристрастия.	Информация о связи между радостью и психическим здоровьем. Упражнение-мотив "Фруктовый сад".	1	Овладевает радостью как эмоцией, умением наслаждаться и получать удовольствие.

6	<i>Тема.</i> Счастье.	Упражнение "Счастье для меня это ...". Обсуждение «всегда ли счастье это радость», или «одно ли и то же делает счастливым мужчин и женщин».	1	Отличает свое представление от других.
7	<i>Тема.</i> Удивление – впечатление.	Игра "мимические выражения удивления". Информация о причинах и последствиях удивления и впечатления. Удивление заставляет двигаться нас к новому познанию. Упражнение "Прорывы моей жизни"	1	Овладевает удивлением. Узнает, что за удивлением обычно идет любопытство и это позволяет развиваться.
8	<i>Тема.</i> Грусть и ее взаимодействие с другими эмоциями.	Работа в малых группах по темам: "Для чего человеку грусть и печаль?", "Что приводит к грусти и печали?". Упражнение "Человек под дождем"	2	Осмысливает, что слезы должны помочь пережить печаль. Рассматривает свою защищенность от печали и, с другой стороны, готовность к ней.
9	<i>Тема.</i> Горе и депрессия.	Информация о горе в контексте привязанности и разлуки. Упражнение "Поддержи друга".	2	Подбирает слова поддержки для человека в состоянии печали

		Упражнение-мотив "Пещера с теплыми стенами". Упражнение-танец "Цветок".		и горя. Ищет ресурс для выхода из состояния горя и депрессии.
1 0	<i>Тема.</i> Гнев и физическая агрессия.	Мозговой штурм "Гнев — это ...". Упражнение "Крик в пустыне". Упражнение-мотив "Тюрьма".	2	Расширяет свои представления о гнев. Овладевает техниками снижения напряжения от гнева.
1 1	<i>Тема.</i> Отвращение и презрение.	Информация о причинах и последствиях отвращения и презрения. Мозговой штурм: "Что стоит за желанием похудеть?". Упражнение "Я считаю ..."	1	Осмысление того, кто формирует отвращение к своему телу, своему образу и почему. Формулирует свою точку зрения.
1 2	<i>Тема.</i> Смушение как проблема социальной адаптации личности.	Диспут по теме. Упражнения "Приглашение", "Перевоплощение", "Близнецы".	1	Преодолевает смущение, наращивает уверенность в себе.

1 3	<i>Тема.</i> Стыд на защите "Я" и личностной целостности.	Мозговой штурм "Функции стыда". Работа в малых группах «Восстановление «Я» надломленного переживанием стыда». Релаксация "Гармония".	1	Познает свои состояния стыда. Выстраивает свое отношение к нему. Работает над преодолением стыда, когда это необходимо для развития личности.
1 4	<i>Тема.</i> Страх и тревога. Техники управления страхом.	Упражнение «Истории по кругу "Жил ... он всего боялся ..."». Работа в малых группах "Найди выход". Упражнение-мотив "Плащ".	2	Осознает свой страх. Находит способы преодоления страха.
1 5	<i>Тема.</i> Вина, совесть и нравственность.	Информация о корнях вины. Нормальное чувство вины и патологическое. Отработка техники конфронтации во время работы в тройках.	2	Осознает уровень своей нравственности. Овладевает техникой конфронтации.
1 6	<i>Тема.</i> Как справиться с плохим настроением.	Работа в тройках. Упражнение "Изменение мнения", "Комплимент", "Напишите письмо",	2	Овладевает методами преодоления плохого настроения.

		"Доведи до гротеска", "Поддержи друга"		Подбирает нужные слова и техники для поддержания себя и близких.
1 7	Раздел 2. <b>Психология самопонимания.</b> <i>Тема.</i> Принцип «здесь и сейчас».	Информация о принципе "здесь и сейчас" и использование этого принципа в повседневной жизни при общении. Упражнение "Ассоциации".	1	Учитывает принцип "здесь и сейчас" в общении.
1 8	<i>Тема.</i> Прояснение Я-концепции. Самораскрытие.	Упражнения "Все, некоторые, только Я", "Кто Я", "Приятное слово", "Я", "Футболка с надписью", "Поздравляю, тебя "Я", мой любимый". Рефлексия по упражнениям.	2	Находит в себе главные индивидуальные особенности. Находит новые способы раскрыться. Анализирует и определяет психологические характеристики, свои и окружающих людей.
1 9	<i>Тема.</i> Раскрытие сильных сторон.	Упражнения "Точка опоры", "Великолепная доля", "Эмиграция".	1	Раскрывает свои сильные стороны.

			Получает психологическую поддержку с помощью медитации. Актуализирует личностные ресурсы.
20	<i>Тема.</i> Каким я есть и каким хочу быть.	Проективные рисунки: "Я такой, какой я есть», «Я такой, каким я хочу быть". Упражнения: "Самый, самый», «Мои качества», "Скульптура". Работа с положением об обратной связи. Релаксация "Маяк".	2 Углубляет самораскрытие. Дает и получает положительную обратную связь. Познает себя с помощью группы.
21	<i>Тема.</i> Уверенное и неуверенное поведение.	Упражнение "Мое поведение", "Сила слова", "Зеркало", "Город уверенности", "Круг уверенности", "Я-хозяин".	2 Отличает в практических ситуациях уверенное и неуверенное поведение. Отрабатывает приемы уверенного поведения развивающие чувство уверенности в себе.

2 2	<i>Тема.</i> Мои права и права других людей.	Ролевая игра «Декларация о правах девятиклассника». Билль о правах личности. Упражнение «Мой герб», «Индивидуальное восприятие», "Кто Я?", "Мое отражение"	4	Отрабатывает приемы уверенного поведения развивающих чувство уверенности в себе. Знакомится с принципами взаимодействия с другими, учитывая мнение других.
2 3	<i>Итоговое занятие.</i>	Упражнение «Расскажи мне обо мне»	1	Познает себя благодаря другим. Активизирует процессы рефлексии.

### 10 класс (34 часа)

№	Название раздела, темы	Содержание учебного материала	Количество часов	Планируемые результаты (требования к достижениям учащихся)
1	<b>Введение.</b> Саморазвитие и взаимопонимание.	Упражнение "Автопилот", "Самоодобрение". Релаксация «Я ценю себя».	1	Активизирует процессы самопознания и саморазвития.

2	<p>Раздел 1.</p> <p><b>Психология взаимопонимания.</b></p> <p><i>Тема.</i> Постановка цели. Принципы постановки цели.</p>	<p>Информация о правилах постановки и тестирования цели.</p> <p>Упражнение "Формула успеха".</p> <p>Работа в малых группах по тестированию цели.</p>	2	<p>Узнает, что успех в достижении цели напрямую связан с самооценкой и уровнем притязаний.</p> <p>Обдумывает и выбирает свой путь.</p>
3	<p><i>Тема.</i> Толерантная личность.</p>	<p>Упражнение «Ассоциативный ряд (толерантность)».</p> <p>Экспресс-диагностика "Что значит быть толерантным человеком". Коллаж "Остров равных".</p> <p>Информация "Как понимать и чувствовать другого".</p> <p>Упражнения "приятный разговор", "Пять добрых слов".</p>	2	<p>Обогащает знания о понятии толерантность.</p> <p>Приобретает навыки понимания и принятия других людей, их внутреннего мира.</p>
4	<p><i>Тема.</i> Дружба.</p> <p>Взаимопонимание в дружбе.</p>	<p>Упражнение "Незаконченное предложение".</p> <p>Групповое составление правил</p>	2	<p>Формулирует свое представление о дружбе. Ценит и уважает не только</p>

		дружбы и «дракончиков», отравляющих дружбу. Упражнение "Слепой и поводырь", "Объявление", "Идеал".		себя, но и окружающих.
5	<i>Тема.</i> Любовь. Экология любви. Взаимопонимание в любви.	Работа с картами с высказываниями о любви. Упражнение "Идеальный портрет", "Влюбился или полюбил". Обсуждение, что можно делать и чего не делать, когда отношения закончились. Упражнение-мотив "Куст розы".	3	Формулирует свое представление о любви. Рисует воображаемый портрет того, кого он ищет. Расширяет представление о формах поведения в ситуациях, когда отношения заканчиваются.
6	<i>Тема.</i> Искусство жить в гармонии с собой и другими.	Декларация самооценности. Упражнение "Гармония души и тела", "Знай чего хочешь", "Солнечная система".	2	Понимает себя. Ищет осмысленные пути к ощущению гармонии с собой и другими.

7	<p>Раздел 2.</p> <p><b>Психология взаимопонимания в семье.</b></p> <p><i>Тема.</i></p> <p>Исторический взгляд на семью и брак.</p>	<p>Обсуждение по теме.</p> <p>Упражнение "Условия эффективного обсуждения вопросов с партнером", "История страны в истории моей семьи".</p>	2	<p>Обсуждает проблему, учитывая, что каждый имеет право на свою точку зрения.</p>
8	<p><i>Тема.</i> Моя семья.</p>	<p>Диспут о важнейших функциях семьи.</p> <p>Упражнения "Семья", "Жизненные циклы семьи", "Нравственные основы семьи".</p>	2	<p>Формирует свое представление о функциях семьи и нравственных основах семьи.</p>
9	<p><i>Тема.</i> Молодая семья: начало семейной жизни.</p>	<p>Упражнение "Я + Я = Мы", "Грани совместимости", "Кто в доме хозяин".</p>	2	<p>Представляет ответственность и трудности семейных обязанностей.</p>
10	<p><i>Тема.</i></p> <p>Взаимопонимание разных поколений в семье.</p>	<p>Обсуждение понятий «отношения» и «сотрудничество».</p> <p>Упражнения: "Система ценностей разных поколений", "Найди свою</p>	2	<p>Положительное отношение с различными поколениями в семье. Представляет, что в случае появления молодой семьи</p>

		территорию", "День рождения".		происходит слияние двух родительских семей.
11	<i>Тема.</i> Социальные роли в семье.	Диспут об обязанностях жены и матери, мужа и отца. Упражнения: «Чего я жду от жены (мужа)», "Моя роль в будущей семье", "Моя потребность в росте".	3	Корректирует свои представления о социальных ролях в семье и принимает свою ответственность за удовлетворенность семейной жизнью.
12	<i>Тема.</i> Развод и его последствия.	Ознакомление с типами реакций на развод. Работа в малых группах "Последствия разводов для ребенка".	2	Создает представление о том, как может реагировать человек в случае развода и какие это имеет последствия для всех членов семьи и особенно детей.
13	<i>Тема.</i> Познай свое родительское «Я». Родительские установки и стили воспитания.	Мозговой штурм "Воспитательная позиция отца и воспитательная позиция матери". Упражнение "Воспоминания о детстве", "Пойми	4	Представляет воспитательную функцию отца и матери. Формулирует ожидания и свою идеальную позицию относительно

		чувство маленького ребенка", "Письмо моему будущему ребенку".		отцовства (материнства).
14	<i>Тема.</i> Психологический климат в семье.	Диспут на тему. Упражнение "Взаимопонимание в семье". Ролевая игра "Золотая рыбка".	2	Находит слова, формы поведения соответствующие ситуации и способствующие ее решению.
15	<b>Раздел 3. Перед дальней дорожкой.</b> <i>Тема.</i> Жизнь по личному выбору. Профессиональное самоопределение.	Диспут на тему "Должен или выбираю". Упражнение "Колесо жизни". Упражнение-мотив "Мне 30 лет".	1	Анализирует свои личностные качества и учитывая это выбирает свой дальнейший жизненный и профессиональный путь.
16	<i>Тема.</i> Дом моей души.	Упражнение-мотив "Дом моей души".	1	Получает психологическую поддержку с помощью медитации.
17	<i>Итоговое занятие.</i>	Упражнение "Чемодан", "Я — это Я", "Подарки".	1	Представляет свою уникальность в отношениях и одновременно ответственность за отношения. Уверенно

				делает шаг к взрослой жизни.
--	--	--	--	---------------------------------

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5 класс

(34 часа + 1 час резервного времени)

Наименование разделов и тем	Количество часов			Примечание
	всего	теория	практика	
<b>Вступление. Психология – наука о душе.</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		
<b>Раздел 1. Адаптация личности.</b>				
1.1. Прояснение новых условий и правил жизни пятиклассника. Установление правил групповой интерактивной работы. Создание рабочей атмосферы.	2	1	1	
1.2. Сплоченность группы. Игровой тренинг для развития сплоченности.	3	1	2	
1.3. Формирование чувства успешности. Осознание личных целей	2		2	
1.4. Вербализация содержания школьной тревожности и ее разрядка.	3	1	2	
1.5. Проработка школьных страхов. Разыгрывание страшилок. Групповой коллаж. Сказкотерапия (сочинение концовок историй)	3		3	

1.6. Агрессивность. Групповой мотив «Лесная школа». Групповой рисунок. Игровой тренинг проработки агрессии.	3 2 1		3 2 1	
1.7. Принятие себя. Интеграция полученного опыта.	2		2	
1.8. Тренировка гибкости поведения				
1.9. Повышение самооценки. Развитие коммуникативных навыков.	2 (1)		2	
1.10. Закрепление позитивного отношения к школе и представлений о бесконфликтном поведении.	<b>23</b>	<b>3</b>	<b>20</b>	
1.11. Резервное время Итого по разделу:				
<b>Раздел 2. Познавательная мотивация.</b>				
2.1. Что такое мотивация. Роль мотивации в жизни человека. Познавательная мотивация среди других мотивов человека.	1	1		
2.2. Диагностика познавательной мотивации. Обсуждение результатов.	2		2	
2.3. Проработка ведущих мотивов с помощью МАК и составления историй.	2		2	
2.4. Тренинг памяти, внимания, мышления.	3		3	
2.5. Закрепление познавательной мотивации Итого по разделу:	1 <b>9</b>	<b>1</b>	1 <b>8</b>	
Итоговый урок. «Самые яркие впечатления пятого класса»	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
<b>Всего</b>	<b>34</b>	<b>6</b>	<b>28</b>	

### 6 класс

(34 часа + 1 час резервного времени)

Наименование разделов и тем	Количество часов			Примечание
	всего	теория	практика	
Вступление. Психология – наука о душе.	<b>1</b>	<b>1</b>		

<b>Раздел 1. Познавательная деятельность личности.</b>				
1.1. Ощущение и восприятие. Диагностика восприятия. Игровой тренинг для развития восприятия.	2	1	1	
1.2. Внимание. Диагностика уровня развития непроизвольного внимания. Игровой тренинг для развития внимания. Правила самоорганизации внимания.	3	1	2	
1.3. Память. Правила хранения информации. Диагностика памяти. Тренировка памяти.	3	1	2	
1.4. Мышление. Правила переработки знаний. Диагностика форсированности операций мышления. Тренинг мышления.	4	1	3	
1.5. Воображение. Игры и упражнения для развития воображения.	3		3	
1.6. Резервное время	(1)			
<b>Итого по разделу:</b>	<b>15</b>	<b>4</b>	<b>11</b>	
<b>Раздел 2. Рост и развитие младшего подростка.</b>				
2.1. Образ физического «Я». Я расту, я меняюсь.	1	1		
2.2. Проективный рисунок «Дерево». Презентация рисунков. Рефлексия.	2		2	
2.3. Тревожность. Вербализация содержания школьной тревожности. Разрядка школьной тревожности.	1		1	
2.4. Проработка страхов с помощью розыгрышей страшилок.	2		2	
2.5. Тренировка гибкости поведения.	1		1	
2.6. Закрепление позитивного школьного опыта.	1		1	
2.7. Повышение самооценки. Игры и упражнения.	1		1	
<b>Итого по разделу:</b>	<b>9</b>	<b>1</b>	<b>8</b>	
<b>Раздел 3. Психофизическое напряжение.</b>				
	2	1	1	

3.1. Снятие психофизического напряжения. Игры и упражнения.	1		1	
3.2. Снятие зажима мышц. Релаксация.	2		2	
3.3. Проективный тест-упражнение «Джунгли»	1	1		
3.4. Как справиться с плохим настроением?	1		1	
3.5. Готовность противостоять трудностям, плохому настроению, тест-упражнение "Разбитая чашка".	2	1	1	
3.6. Презентация позитивного образа «Я».	<b>9</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	
Итого по разделу:				
<b>Всего</b>	<b>34</b>	<b>9</b>	<b>25</b>	

### 7 класс

(34 часа + 1 час резервного времени)

Наименование разделов и тем	Количество часов			Примечание
	всего	теория	практика	
<b>Раздел 1. Общение как средство самопрезентации.</b>				
1.1. Цель и ценность общения.	1	1		
1.2. Социометрическое исследование структуры взаимоотношений в группе.	1		1	
Итого по разделу:	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
<b>Раздел 2. Методы конструктивного взаимодействия.</b>				
2.1. Поддержка как особый психотехнический прием общения.	1	1		
2.2. Рефлексия результатов социометрии.	1		1	
2.3. Знаки внимания: комплимент, похвала.	1	1		
2.4. «Я-слушания». Примеры «фильтров».	1	1		
2.5. «Я-слушания» по имени «обида». Встреча с внутренним саботажником.	1		1	
2.6. Техника активного слушания.	1	1		
	1		1	

2.7. Пассивное слушание.				
2.8. Эмпатическое слушание.	1		1	
Правила эмпатического слушания.	1		1	
2.9. «Я-высказывания».	(1)			
2.10. Резервное время	<b>9</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	
Итого по разделу:				
<b>Раздел 3. Расширение средств взаимодействия с окружающими.</b>				
3.1. Невербальные средства общения.	2	1	1	
3.2. Коммуникативные навыки, основанные на невербальных средствах общения. Игры и упражнения.	2		2	
3.4. Сензитивность. Развитие наблюдательной сензитивности. Игры и упражнения.	2		2	
3.5. Рефлексия: развитие внимания к своим чувствам и чувствам другого. Вербализация проживаемых чувств.	1		1	
Итого по разделу:	<b>7</b>	<b>1</b>	<b>6</b>	
<b>Раздел 4. Конфликты.</b>				
4.1. Причины и пути преодоления конфликтов.	1	1		
4.2. Изучение особенностей реагирования в конфликтной ситуации, (тест К. Томаса)	1		1	
4.3. Секреты бесконфликтности.	1	1		
4.4. Компромисс.	1	1		
4.5. Игра «Кораблекрушение». Рефлексия по результатам игры «Кораблекрушение».	2		2	
4.7. Средства решения конфликтов с родителями.	1	1		
4.8. Помощь. Готовность оказывать помощь и принимать ее.	1	1		
4.9. О пользе критики. Умение принимать критику.	2	1	1	
4.10. Ризик, боязливость или разумная осторожность.	1	1		
4.11. Диагностика склонности к риску. Осознание результатов диагностики.	1		1	

4.12. Умешь ли ты говорить: «НЕТ»?	1		1	
4.13. Ответственность и ее структурные компоненты.	1	1		
4.14. Говоря вредным привычкам «НЕТ», ты говоришь своему здоровью «ДА»!	1	1	1	
Итого по разделу:	<b>16</b>	<b>9</b>	<b>7</b>	
Всего	<b>34</b>	<b>15</b>	<b>19</b>	

### 8 класс

(34 часа + 1 час резервного времени)

Наименование разделов и тем	Количество часов			Примечание
	всего	теория	практика	
<b>Введение. Личность и ее индивидуальные особенности.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		
<b>Раздел 1. Становление личности.</b>				
1.1. Направленность личности.	1	1		
1.2. Характер. Диагностика акцентуации характера личности.	1	1	1	
1.3. Каким тебя видят другие?	1		1	
1.4. «Я-концепция».	1		1	
1.5. Субличности. Внутренний саботажник.	2		2	
1.6. Принятие себя.	2	1	1	
1.7. Самопознание.	3		3	
1.8. Повышение способности к самоконтролю и самоорганизации.	2		2	
1.9. Резервное время	(1)			
Итого по разделу:	<b>14</b>	<b>3</b>	<b>11</b>	
<b>Раздел 2. Волевая активность личности.</b>				
2.1. Волевой самоконтроль.	2	1	1	
2.2. Агрессия. Коррекция агрессивного поведения.	3	1	2	
Упражнение "Дикая кошка". Преодоление агрессивности.				
Итого по разделу:	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	
<b>Раздел 3. Профилактика адаптивного поведения.</b>				
3.1. «НЕТ» наркотическим веществам! «ДА» здоровому образу жизни!	2	1	1	

3.2. Профилактика курения табака. Умение противостоять вредной привычке. Роль рекламы в приобретении зависимости.	3	2	1	
3.3. Восприятие и выражение чувств. Отношения с противоположным полом.	3	1	2	
3.4. Мой выбор моя ответственность.	2		2	
3.5. Позитивное мышление.	3	1	2	
Итого по разделу:	<b>13</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	
Всего	<b>34</b>	<b>12</b>	<b>22</b>	

### 9 класс

(34 часа + 1 час резервного времени)

Наименование разделов и тем	Количество часов			Примечание
	всего	теория	практика	
<b>Введение. Саморазвитие личности</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		
<b>Раздел 1. Эмоции и чувства личности.</b>				
1.1. Эмоции и характеристики эмоций. Взаимодействие эмоционального развития и развития личности.	2	2		
1.2. Когда чувства предшествуют более умом, или подростковый кризис.	1	1		
1.3. Интерес - возбуждение: развитие и социализация.	1		1	
1.4. Удовольствие - радость: фактор психологического благополучия и социальной привязанности и пристрастия.	1		1	
1.5. Счастье и развитие личности.	1	1		
1.6. Удивление - впечатление.	1	1		
1.7. Печаль и ее взаимодействие с другими эмоциями.	2	1	1	
1.8. Горе и депрессия.	2	1	1	
1.9. Гнев и физическая агрессия.	2		2	
1.10. Отвращение и презрение.	1	1		

1.11. Смушение как проблема социальной адаптации личности.	1	1		
1.12. Стыд на защите "Я" и личностной целостности.	1	1		
1.13. Страх и тревога. Техники управления страхом. Упражнение "Плащ".	2		2	
1.14. Вина, совесть и нравственность.	2	1	1	
1.15. Как справиться с плохим настроением.	2		2	
1.16. Резервное время	(1)			
<b>Итого по разделу:</b>	<b>22</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	
<b>Раздел 2. Психология самопонимания.</b>				
2.1. Принцип «здесь и сейчас»	1	1		
2.2. Прояснение "Я-концепции". Самораскрытие.	2		2	
2.3. Раскрытие сильных сторон.	1		1	
2.4. Какой я есть и каким хочу быть?	1		1	
2.5. Уверенное и неуверенное поведение. Освоение приемов уверенного поведения.	2		2	
2.6. Мои права и права других людей. Ролевая игра «Декларация о правах девятиклассника». Билль о правах личности. Упражнение «Мой герб».	3	1	2	
2.7. Итоговое занятие. Упражнение «Расскажи мне обо мне»	<b>1</b>		<b>1</b>	
<b>Итого по разделу:</b>	<b>11</b>	<b>2</b>	<b>9</b>	
<b>Всего</b>	<b>34</b>	<b>14</b>	<b>20</b>	

### 10 класс

(34 часа + 1 час резервного времени)

Наименование разделов и тем	Количество часов			Примечание
	всего	теория	практика	
Введение. Психология саморазвития	1	1		
Раздел 1. Психология взаимопонимания.	3	1	2	

1.1. Постановка цели. Принципы достижения цели. Постановка и тестирование цели.	2	1	1	
1.2. Толерантная личность.	2	1	1	
1.3. Дружба. Взаимопонимание в дружбе.	3	1	2	
1.4. Любовь. Экология любви. Взаимопонимание в любви.	2	1	1	
1.5. Искусство жить в гармонии с собой и другими	(1)			
1.6. Резервное время	<b>12</b>	<b>5</b>	<b>7</b>	
Итого по разделу:				
<b>Раздел 2. Психология взаимопонимания в семье.</b>				
2.1. Исторический взгляд на семью и брак.	1	1		
2.2. Моя семья.	3	1	2	
2.3. Молодая семья: начало супружеской жизни.	2	1	1	
2.4. Взаимопонимание поколений в семье.	2	1	1	
2.5. Социальные роли в семье.	3	1	2	
2.6. Развод и его последствия.	1	1		
2.7. Познай свое родительское "Я". Родительские установки и стили воспитания.	3	1	2	
2.8. Психологический климат в семье.	2	1	2	
Итого по разделу:	<b>17</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	
<b>Раздел 3. Перед дальней дорогой</b>	2	1	1	
3.1. Жизнь по личному выбору. Профессиональное самоопределение.	1		1	
3.2. Дом моей души.	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	
Итого по разделу:				
<b>Всего</b>	<b>34</b>	<b>15</b>	<b>19</b>	

## СИСТЕМА ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Оценивание предполагается вести вербальное, постепенно формируя навыки адекватной самооценки своих взглядов и суждений. В конце года - зачет в виде рефлексии относительно личностного роста.