

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
АДМИНИСТРАЦИЯ ИРКУТСКОГО РАЙОННОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
МОУ ИРМО «ХОМУТОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2»**

РАССМОТРЕНО На заседании МО _____ Ф.И.О. Протокол № 1 от « 22» августа 2023 г.	УТВЕРЖДЕНО Директор школы / Коврига В.М./ Приказ № 144-ОД-3 от « 29 » августа 2023 г.
--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности «СРЕДИ ЛЮДЕЙ»

адаптированной основной общеобразовательной программы

для обучающихся с умственной отсталостью

(интеллектуальными нарушениями) вариант 1

5-9 классы

с.Хомутово,2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Приоритетной задачей в образовании детей с легкой умственной отсталостью (интеллектуальной недостаточностью) является задача их **социальной** адаптации. При социализации детей с интеллектуальными нарушениями трудно разрешимыми проблемами являются недостаточная сформированность потребности в общении, неадекватная самооценка, восприятия себя и других людей, слабая сформированность навыков межличностного общения. Недостаток коммуникативных навыков у детей с легкой умственной отсталостью может проявляться в виде отставания или отсутствия разговорной речи, неспособности инициировать или поддержать разговор, стереотипных высказываний и ряда других специфических особенностей. Поэтому формирование коммуникативных навыков является важной задачей в процессе социализации детей с интеллектуальным недоразвитием, поскольку общение - это основа социальной адаптации человека. Посредством общения происходит процесс присвоения детьми социального опыта человечества в контексте реального общения с взрослыми – носителями этого опыта.

Для большинства обучающихся с легкой умственной отсталостью характерна повышенная утомляемость, расторможенность, неусидчивость или наоборот вялость, безучастность, малоподвижность. Часть детей испытывает значительные затруднения в сосредоточении внимания, понимании и удержании простых инструкций.

Интересы обучающихся с легкой умственной отсталостью снижены. Поэтому круг привлекательных для них предметов, занятий ограничен. Дети обычно активнее воспринимают и усваивают материал, имеющий яркую эмоциональную окрашенность и привлекательную наглядную представленность. Эмоциональная насыщенность занятия благотворно влияет на поддержание работоспособности, стимулируют психическую активность обучающихся.

Программа курса «Среди людей» ориентирована на подростков с легкой умственной отсталостью.

Цель: Способствовать социальному и коммуникативному развитию.

Содержание программы направлено на решение следующих задач:

- развитие навыков общения
- формирование представлений о себе, адекватной самооценки
- гармонизация эмоциональной сферы
- совершенствование навыков саморегуляции
- повышение общего психического тонуса и целенаправленной активности
- обогащение представлений об окружающем мире
- совершенствование процессов слушания и говорения

Для составления программы использовалось пособие Н. Пилипко «Приглашение в мир общения», Столяренко Л.Д. «Психология общения»:Феникс, 2020г. Задания предлагаются таким образом, чтобы знания приходили к детям через осознание ими собственного опыта, через анализ различных ситуаций, поведения, чувств как своих, так и других людей.

Эмоциональная окрашенность занятия, предлагаемых материалов значительно облегчает процесс усвоения знаний и формирования и совершенствования коммуникативных навыков, за счет активизации познавательной деятельности, подкрепленной произвольным вниманием и произвольным запоминанием.

Применяются следующие специальные психокоррекционные методы и приемы:

1. Игровая коррекция. Игровая коррекция имеет полифункциональную направленность, так как решает многочисленные коррекционно-развивающие задачи посредством игровой деятельности.

В игровой деятельности дети развивают коммуникативные навыки: начинают делиться своими впечатлениями, чувствами, мыслями, начинают их осознавать. И, что очень важно, начинают планировать деятельность и самостоятельно находить способы решения игровых задач. С помощью игровых обращений можно активизировать формируемые у детей нравственные отношения. На занятиях удобно использовать игры и игровые приемы, основанные на подражании движениям, сопровождающиеся эмоционально окрашенной речью, тактильные игры, коллективные игры с простыми правилами, важное место в рамках занятий имеет сюжетно - ролевое проигрывание.

2. Изобразительная деятельность. Одним из видов организуемой продуктивной деятельности является рисование (коллективное и индивидуальное). Совместное поочередное рисование на большом листе бумаги способствует развитию взаимодействия между детьми, установлению более тесных эмоциональных связей, ребенок дольше остается в деятельности, формируется устойчивость деятельности. Кроме того, в процессе выполнения совместного рисунка, у детей развивается умение ждать своей очереди, терпеливо относиться к выполнению своей части работы другим ребенком. Дети становятся более сдержанными, собранными, внимательными, аккуратными. Их деятельность приобретает осознанный, мотивированный и целенаправленный характер. У детей развивается самостоятельность и настойчивость в достижении цели. Поддерживается положительное отношение к проявляемой активности, например: самостоятельного выбора оттенков цвета и другое.

Индивидуальный рисунок - вид деятельности, полезный для детей с ограниченными возможностями, поскольку они испытывают трудности в вербализации. На листе бумаги им проще выразить свои эмоциональные переживания. Акцент делается на осмыслении детьми своих эмоциональных переживаний, их конкретизации, детализации.

Рисование как организующее средство положительно сказывается на развитии эмоционально-волевой сферы учащихся, коммуникативных навыков, благотворно влияет на общее психофизическое состояние ребенка.

На занятиях используется музыкальный материал. Эмоции, вызванные музыкой, создают определенную двигательную активность. Кроме того, музыка расслабляет мышечную систему, повышает психический тонус, улучшает настроение и общее состояние организма ребенка.

Структура занятия способствует преодолению характерных трудностей концентрации внимания, произвольной организации деятельности, которые проявляются как рассеянность, медлительность, трудность включения в работу, переключения от одного ее этапа к другому. Определенная повторяемость отдельных заданий и смена видов деятельности содействуют восстановлению работоспособности обучающихся, гармонизации их эмоционального состояния, повышению психической активности, тренировке саморегуляции.

Программа предусматривает проведение занятий 1 раз в неделю в течение года продолжительностью 40 мин.

Часть 1. «Что можно узнать о себе» содержит задания, способствующие развитию самосознания детей.

Часть 2. «Это дружное слово «вместе»» закрепляет имеющиеся у детей навыки сотрудничества и развивает умение слушать и слышать других людей.

Часть 3. «Средства общения» включает задания для овладения и закрепления понятий «невербального общения»: мимика, жест, поза, интонация – как средств общения.

Часть 4. «Общение в разных жизненных ситуациях» способствует развитию навыков общения у детей в таких непростых ситуациях, когда надо обратиться с просьбой или отказать, не обидев другого человека, или принести свои извинения.

Часть 5. «Сочувствие» направлена на развитие у детей таких качеств, как сочувствие и сопереживание.

Структура занятий:

1. Ритуал приветствия.

В межличностном взаимодействии наиболее распространены составляющие невербального поведения следующего содержания (рукопожатия, прикосновения к плечу, к голове и т. д.). При приветствии, включении в работу, прощании используются данные знаки в игровой форме.

2. Упражнения на создание работоспособности.

После приветствия следует традиционный разогрев, проводятся коллективные игры, направленные на включение детей в процесс, снятие напряжения и создание атмосферы открытости.

Обсуждение проблемной ситуации, используя учебное пособие Н. Пилипко «Приглашение в мир общения». Обращение к индивидуальному опыту. Доверительная беседа с детьми на волнующие темы. Упражнение «Закончи предложение». Обсуждение проблемных ситуаций способствуют развитию понятий, осмыслению важных жизненных вопросов. Анализ ответов детей дает возможность получать представления о переживаниях каждого ребенка. Рисование (индивидуальное, коллективное).

3. Подвижные игры. Релаксационные упражнения.

Заканчивается занятие обучением навыкам саморегуляции; игры способствуют снятию напряжения и, в то же время, дисциплинируют, организуют детей благодаря необходимости выполнять правила.

4. Ритуал прощания.

В конце каждого занятия детям предлагается ответить на вопросы:

- Какие упражнения, задания они выполняли?
- Какие из них были трудные?
- С какими заданиями дети справились без труда?
- Какое упражнение, задание или игра понравилась больше остальных?

Ожидаемые результаты:

- ✓ Повышение целенаправленной активности, психического тонуса
- ✓ Снижение эмоционального напряжения
- ✓ Улучшение самоконтроля и саморегуляции.
- ✓ Формирование адекватной самооценки
- ✓ Терпимость, доброе отношение друг к другу
- ✓ Повышение интереса к совместной деятельности в свободное от уроков время
- ✓ Повышение интереса к психологическим занятиям

**Календарно-тематическое планирование
«Среди людей» (34 часа)
5 -6 класс**

Дата	Тема занятия	Цели и задачи	Содержание	кол-во часов
	1. Учимся приветствовать друг друга.	<ul style="list-style-type: none"> • создать мотивацию на познание друг друга • формирования сплоченности группы • снижение психоэмоционального и мышечного напряжения 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Приветствие по кругу» 2. Упражнение «Представление по кругу» 3. Игра «Я люблю..., а вы» 4. Рисунок «Мы вместе» 5. Игра «Взялись за руки» 6. Упражнение «Волна» 7. Прощание 	1
Часть 1. Что можно узнать о себе				
	2. Настроение	<ul style="list-style-type: none"> • Создать условия для самораскрытия детей • создать мотивацию на познание друг друга • развивать у детей потребность в самоанализе, рефлексии, оценивать собственное состояние, настроение • формирование сплоченности группы • снижение психоэмоционального и мышечного напряжения 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Приветствие в парах» 2. Упражнение «Постройтесь по...» 3. Работа со схемой «настроение можно выразить» 4. Работа с рисунком. Раскрась того клоуна, чье настроение похоже на твое настроение сейчас. 5. Упражнение «Мое настроение сейчас..., потому что..., я хочу чтобы сейчас...» 6. Игра «Атомы» 7. Упражнение «Волна» 8. Прощание 	1
	3. Кто Я? Какой Я?	<ul style="list-style-type: none"> • развивать у детей потребность в самоанализе, рефлексии, формирование 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Необычное приветствие» 2. Упражнение «Расскажи немного о себе» (план 	1

		умения в каждом человеке находить хорошее, положительное	<ol style="list-style-type: none"> 3. Игра «Самый-самый» 4. Игра «Ассоциация» 5. Упражнение «Хорошиеслова» 6. Упражнение «Доверительноепадение» 7. Упражнение «Радуга» 8. Прощание 	
	4. Моя семья	<ul style="list-style-type: none"> • формировать представления о семье, ее роли в жизни человека 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Приветствие»(как мама с дочкой, папа с сыном , дед с внуком и т. д.) 2. Упражнение «Событие из жизни вашей семьи» 3. Упражнение «Когда я вырасту, то хотел бы быть похож на...» 4. Рисунок «Моясемья» 5. Упражнение «Ласковослово» 6. Упражнение «Радуга» 7. Прощание 	3
Часть 2. Это дружное слово вместе				
	5. Что мешает договориться	<ul style="list-style-type: none"> • Помочь детям понять, как влияют на эффективность коллективной работы модели поведения, продемонстрированные каждым ее участником. Показ ребенку примера эффективного поведения во время коллективной деятельности. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие 2. Упражнение «Паутина» 3. Работа над басней «Лебедь, щука и рак» (И. А. Крылов) 4. Упражнение «Что мешает договориться» (ролевая игра) 5. Упражнение «Мешает договориться...» 6. Упражнение «На озере» 7. Прощание 	1
	6. Как работать вместе слаженно	<ul style="list-style-type: none"> • Формирование коммуникативных навыков (развитие умения слушать другого, работать вместе над поставленной задачей). Развитие умения работать в паре, группой. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие 2. Упражнение «Близнецы» 3. Работа с правилами «Как работать вместе и не ссориться» 4. Упражнение «Карандаш» 5. Упражнение «Наозере» 6. Прощание 	1
	7. Учимся понимать друг друга (1)	<ul style="list-style-type: none"> • Формирование коммуникативных навыков (развитие умения слушать и слышать другого, определять состояние, настроение по выражению глаз, по мимике, по позе, жестам) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие 2. Упражнение «Магнитофон» 3. Упражнение «Волшебная лесенка (легко - трудно)» 4. Работа с рисунками «Определи, кому принадлежат фразы», «Найди 5 отличий в настроении мальчиков», «Догадайся, какая девочка веселая, грустная, сердитая», «Найди 5 отличий в настроении мальчиков» 	1

			<ul style="list-style-type: none"> 5. Упражнение «На озере» 6. Прощание 	
	8. Учимся понимать друг друга (2)	<ul style="list-style-type: none"> • Формирование коммуникативных навыков (развитие умения слушать и слышать другого) • Обучение приему «парафраз» 	<ul style="list-style-type: none"> 1. Приветствие 2. Упражнение «Испорченный телефон» 3. Упражнение «Пара фраз» 4. Работа с рисунком «Кто из ребят понимают друг друга, а кто нет?» 5. Упражнение «Порхание бабочки» 6. Прощание 	1
	9. Подводим итоги	<ul style="list-style-type: none"> • Формирование и закрепление коммуникативных навыков (развитие умения слушать и слышать другого, определять состояние, настроение по выражению глаз, по мимике, по позе, жестам) 	<ul style="list-style-type: none"> 1. Приветствие 2. Упражнение «Иностранец» 3. Работа с рисунками «Помоги найти мальчику девочку, которой он симпатичен», «Определи, кому принадлежат следующие слова» 4. Упражнение «Закончи предложение: понимать друг друга помогает (мешает)» 5. Упражнение «Волшебные лесенки узнал много (мало) нового, было скучно (интересно)». 6. Упражнение «Порхание бабочки» 7. Прощание 	2
	10. Что важно для дружбы	<ul style="list-style-type: none"> • Формирование позитивного отношения к окружающим • Осознание учащимися важности настоящей дружбы и настоящих друзей в жизни человека • Формирование и развитие коммуникативных навыков и контактности (доброе отношение, улыбка, позволяют устанавливать и поддерживать контакт) 	<ul style="list-style-type: none"> 1. Приветствие «Имя в движении» 2. Продолжи предложения (Настоящий друг – это; Друзья всегда...; Я могу дружить с такими людьми, которые...; Со мной можно дружить, потому что...) 3. Упражнение «Что важно для дружбы» (коллаж) 4. Этюд «Двадруга» 5. Рисунок «Мойдруг» 6. Упражнение «Волшебные снежинки» 7. Прощание 	1
Часть 3. Средства общения.				
	11. Средства общения: мимика, жесты	<ul style="list-style-type: none"> • Развитие у детей способности понимать, осознавать свои и чужие эмоции, правильно их выражать (подражательное воспроизведение, мимика, жесты) 	<ul style="list-style-type: none"> 1. Приветствие «Имя в движении» 2. Коллаж «Средства общения» 3. Упражнение «Отметь, в каких случаях выражение лица не согласуется с тем, что человек говорит» 4. Гимнастика для лица 5. Упражнение «Карта настроения» 	1

			6. Упражнение «Волшебные снежинки» 7. Прощание	
	12. Средства общения: мимика, интонация, слова	<ul style="list-style-type: none"> • Развитие у детей способности понимать, осознавать свои и чужие эмоции, правильно их выражать (подражательное воспроизведение, мимика, жесты, интонация, слова) 	1. Приветствие 2. Упражнение «Атомы» 3. Упражнение «Придумай фразу и передай ее жестами» 4. Упражнение «Волшебные снежинки» 5. Прощание	1
	13. Средства общения: поза, жесты, походка	<ul style="list-style-type: none"> • Развитие у детей способности понимать, осознавать свои и чужие эмоции, правильно их выражать (подражательное воспроизведение, поза, интонация, слова, походка) 	1. Приветствие 2. Упражнение «Пройдись, как...» 3. Упражнение «Какие эмоции испытывает каждый из ребят»(поза) 4. Упражнение «Скульптор» 5. Упражнение «Волшебные снежинки» 6. Прощание	1
	14. Психологическое пространство (формальное, неформальное общение)	<ul style="list-style-type: none"> • формирование представлений о психологическом пространстве (расстояние друг от друга, расположение относительно друг друга, ощущения (комфортно – некомфортно, удобно – неудобно, напряженно)) 	1. Приветствие 2. Упражнение «Постройтесь по...» 3. Беседа «Психологическое пространство» 4. Упражнение «Рассмотри рисунки. Предположи, в какой ситуации Маше и Пете удобнее разговаривать» 5. Упражнение «Поговори со мной» (в парах) 6. Упражнение «Волшебные снежинки» 7. Прощание	1
	15. Психологическое пространство (личное психологическое пространство)	<ul style="list-style-type: none"> • формирование представлений о психологическом пространстве(личное психологическое пространство) 	1. Приветствие 2. Упражнение «Атомы» 3. Практическое задание «Личное психологическое пространство» 4. Упражнение «Рассмотри рисунки. Что будет помогать общению». 5. Упражнение «Движения» 6. Упражнение «Волшебные снежинки» 7. Прощание	1
	16. Как устроено общение	<ul style="list-style-type: none"> • формирование представлений о том, как устроено общение (вступление в контакт, разговор, завершение общения) 	1. Приветствие 2. Упражнение «Атомы» 3. Беседа «Как устроено общение» (схема) 4. Диалог «Разговор по телефону» (1, 2: сравнение). Работа со схемой. Проигрывание. 5. Упражнение «Движения»	2

			6. Упражнение «Волшебные снежинки» 7. Прощание	
17. Начало общения: вступление в контакт, диалог	<ul style="list-style-type: none"> формирование представлений о том, как устроено общение (вступление в контакт, диалог) 	<ol style="list-style-type: none"> Приветствие Упражнение «Дружелюбные слова, доброжелательный взгляд» Упражнение «Подчеркни фразы, которыми ребята приветствуют друг друга», «Подчеркни те, которые приглашают к общению» Упражнение «Правила знакомства». Ролевое проигрывание. Упражнение «Красивая поляна» Прощание 	1	
18. Завершение общения: выход из контакта	<ul style="list-style-type: none"> формирование представлений о том, как устроено общение(выход из контакта) 	<ol style="list-style-type: none"> Приветствие «Добрыеслова» Работа над стихотворением «Поближе узнаем друг друга» (Л. Рыжов) Диалог. Ролевое проигрывание Упражнение «Подчеркни те слова, которые говорят при прощании» Упражнение «Красивая поляна» Прощание 	1	
19. Давайте общаться	<ul style="list-style-type: none"> формирование и закрепление представлений о том, как устроено общение 	<ol style="list-style-type: none"> Приветствие Работа с текстом «Представляешь, что было вчера» Беседа «Что важно для общения» Ролевое проигрывание (поход в библиотеку, покупка хлеба в булочной, телефонный разговор с другом) Прощание. 	1	
Часть 4. «Общение в разных жизненных ситуациях»				
20. Обращение с просьбой	<ul style="list-style-type: none"> формирование представлений о том, как обратиться с просьбой 	<ol style="list-style-type: none"> Приветствие Упражнение «Тропинка» Упражнение «Не хочу чувствовать себя по - дурацки» Упражнение «Соедини стрелочками ситуации просьбы с соответствующими способами обращения: приказ, вежливая просьба, выпрашивание». Схема. Задание. Рассмотрите рисунки. Обратите внимание на мимику, жесты, позы участников ситуаций. как вы думаете, что они могут чувствовать. Упражнение «Снеговик» 	1	

			7. Прощание.	
	21. Что помогает общению в ситуации просьбы	<ul style="list-style-type: none"> • формирование представлений о том, что помогает общению в ситуации просьбы 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие 2. Упражнение «Добрыеслова» 3. Коллаж «Что помогает общению в ситуации просьбы» 4. Ролевое проигрывание «Обращение с просьбой (сколько времени, передать деньги на проезд и др.)» 5. Упражнение «Объясни, почему для тебя это важно» 6. Упражнение «Снеговик» 7. Прощание. 	2
	22. Взаимопонимание в ситуации просьбы 1	<ul style="list-style-type: none"> • формирование представлений о том, что обращаясь с просьбой к человеку, он имеет право на отказ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие 2. Упражнение «Атомы» 3. Упражнение «Почему Маша не дала почитать книгу Пете?» 4. Упражнение «Давай договоримся» 5. Упражнение «Слова благодарности» 6. Упражнение «Я спокоен» 7. Прощание. 	1
	23. Вежливый отказ	<ul style="list-style-type: none"> • формирование представлений о том, как вежливо отказать 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие 2. Упражнение «Выйти по числу пальцев» 3. Упражнение «Скажи вежливо нет, откажись» 4. Упражнение «Уважительные причины» 5. Упражнение «Я спокоен» 6. Прощание 	1
	24. Вежливый отказ 2.	<ul style="list-style-type: none"> • формирование представлений о том, как вежливо отказать 	<ol style="list-style-type: none"> 7. Приветствие 8. Упражнение «Постройтесь по...» 9. Упражнение «Почему сложно отказать» (коллаж) 10. Упражнение «Почему мне сложно отказать...» 11. Упражнение «Я спокоен» 12. Прощание. 	1
	25. Общение в ситуации вежливого отказа	<ul style="list-style-type: none"> • формирование представлений о том, что могут чувствовать люди в ситуации отказа 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие 2. Упражнение «Атомы» 3. Работа с рисунками. Ролевое проигрывание. 4. Упражнение «Закончи предложение» 5. Упражнение «Я спокоен» 6. Прощание 	1
	26. Извинение	<ul style="list-style-type: none"> • формирование представлений о том, как извиниться 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие 2. Упражнение «Поменяйтесь местами» 	1

			<ol style="list-style-type: none"> 3. Упражнение «Я разбил сегодня вазу». Обсуждение ситуации. 4. Ролевое проигрывание 5. Упражнение «Я спокоен» 6. Прощание. 	
Часть 5. Сочувствие				
	27. Чувства другого человека	<ul style="list-style-type: none"> • формирование представлений о том, что в общении важно понимать как свои чувства, так и других людей 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие 2. Упражнение «Атомы» 3. Работа с рисунком «Что чувствует девочка» 4. Упражнение «Покажи чувство, эмоцию» 5. Упражнение «Я спокоен» 6. Прощание. 	1
	28. Проявление сочувствия	<ul style="list-style-type: none"> • формирование представлений о том, что проявить сочувствие – это значит выразить понимание чувств другого человека, предложить ему свою поддержку 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие 2. Упражнение «Атомы» 3. Упражнение «Проявление сочувствия». Работа с рисунками. 4. Упражнение «Как поддержать другого человека» 5. Упражнение «Я спокоен» 6. Прощание 	1
	29. Подведение итогов	<ul style="list-style-type: none"> • Закрепление навыков общения 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие 2. Упражнение «Поменяйтесь местами» 3. Упражнение «Общению помогает». 4. Упражнение «Закончи предложение» 5. Ролевое проигрывание. 6. Упражнение «Я спокоен» 7. Упражнение «Круг любви» 	1
	Всего:			34 часа

**Календарно-тематическое планирование
«Среди людей» (34 часа)
7 -8 класс**

Дата	Тема занятия	Цели и задачи	Содержание	Кол-во часов
	1.Познакомимся поближе	<ul style="list-style-type: none"> • Установление контакта с обучающимися, • информирование о целях занятий, • формирование положительной мотивации, • обсуждение правил групповой работы • формирование и совершенствование навыка самоанализа, развитие умения оценивать себя, свое поведение 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие (придумывают сами) 2. Упражнение «Пресс-конференция» (знакомство) 3. Правила поведения на занятиях 4. Упражнение «Кто Я» (оценивание «+»и «-») 5. Упражнение «Ассоциации» 6. Упражнение «Незаконченные предложения» 7. Завершение занятия, рефлексия 8. Ритуал прощания «Спасибо, до свидания» (приветливо, дружелюбно) 	1
	2.Какой я? Что я знаю о себе?	<ul style="list-style-type: none"> • Установление контакта с обучающимися • Создание положительной мотивации к предстоящему занятию • формирование и совершенствование навыка командной работы, сотрудничества • формирование и совершенствование навыка самоанализа, анализа • Формирование и развитие навыков саморегуляции, используя релаксационные техники. Снятие психического напряжения. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие 2. Упражнение «Встаньте в круг» 3. Упражнение «Какой Я? Чем я отличаюсь от других людей» (описание своей внешности (предлагается выбор характеристик), особенностей характера (предлагается выбор характеристик), умений и интересов. 4. Упражнение «Все, некоторые, только я» 5. Упражнение «Счет до 10» 6. Релаксация «Сосчитай до 20» (см занятие с 5 классом) 7. Завершение занятия, рефлексия 8. Ритуал прощания «Спасибо, до свидания» (приветливо, дружелюбно) 	1
	3.Я не такой как все, и все мы разные	<ul style="list-style-type: none"> • Установление контакта с обучающимися • Создание положительной мотивации к предстоящему занятию • Способствование дальнейшему сплочению группы, углубление процессов самораскрытия • Стимулирование осознанию своих личностных черт и сопоставление себя с окружающими • Формирование и развитие навыков саморегуляции, используя релаксационные 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие 2. Упражнение «Ассоциации» 3. Упражнение «Мой внутренний мир» 4. Обсуждении притчи «Ворона и павлин» (Носсрата Пезешкеяна) 5. Упражнение «Сходства и различия» 6. Упражнение «Ласковое слово» 7. Релаксация «Сосчитай до 20» 8. Завершение занятия, рефлексия 9. Ритуал прощания «Спасибо, до свидания» 	1

		<p>техники. Снятие психического напряжения.</p> <ul style="list-style-type: none"> • формирование и совершенствование навыка анализа 	(приветливо, дружелюбно)	
	4.Моя индивидуальность	<ul style="list-style-type: none"> • Установление контакта с учащимися • Создание положительной мотивации к предстоящему занятию • Содействие процессу формирования уважения и принятия учащимися самих себя, повышению их самооценки посредством предоставления обратной связи • формирование и совершенствование навыка самоанализа, анализа • формирование и совершенствование навыка командной работы, сотрудничества • Формирование и развитие навыков саморегуляции, используя релаксационные техники. Снятие психического напряжения. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие 2. Упражнение «Автобус» 3. Упражнение «Здравствуй Я, мой любимый» 4. Упражнение «Скажи о себе что - то хорошее» 5. Упражнение «Пять добрых слов» 6. Релаксация «Сосчитай до 20» 7. Завершение занятия, рефлексия 8. Ритуал прощания «Спасибо, до свидания» (приветливо, дружелюбно) 	1
	5 Я в своих глазах и в глазах других людей	<ul style="list-style-type: none"> • Установление контакта с учащимися • Создание положительной мотивации к предстоящему занятию • формирование и совершенствование навыка командной работы, сотрудничества • формирование и совершенствование навыка самоанализа, анализа • Повышение самооценки на основе получения обратной связи • Формирование и развитие навыков саморегуляции, используя релаксационные техники. Снятие психического напряжения. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие 2. Упражнение «Арифмометр» 3. Упражнение «Домики» 4. Упражнение «Сердце класса» 5. Упражнение «Корабль и скалы» 6. Релаксация «Сосчитай до 20» 7. Завершение занятия, рефлексия 8. Ритуал прощания «Спасибо, до свидания» (приветливо, дружелюбно) 	1
	6 Как победить своего дракона	<ul style="list-style-type: none"> • Установление контакта с обучающимися • Создание положительной мотивации к предстоящему занятию • осознание различных способов взаимодействия • формирование и совершенствование навыка командной работы, сотрудничества • Формирование у обучающимися способности 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие 2. Упражнение «Мостик» (диагностика МЛЮ) 3. Упражнение «Незаконченные предложения» 4. Упражнение «Стряхни» 5. Упражнение «Дракон моих недостатков» 6. Релаксация «Сосчитай до 20» 7. Завершение занятия, рефлексия 8. Ритуал прощания «Спасибо, до свидания» 	1

		<p>выявлять свои недостатки, относиться к ним как к нормальным особенностям личности любого человека, находить пути их преодоления</p> <ul style="list-style-type: none"> • формирование и совершенствование навыка самоанализа, анализа • Формирование и развитие навыков саморегуляции, используя релаксационные техники. Снятие психического напряжения 	(приветливо, дружелюбно)	
	7 Я могу	<ul style="list-style-type: none"> • Установление контакта с обучающимися • Создание положительной мотивации к предстоящему занятию • формирование и совершенствование навыка командной работы, сотрудничества • Создание условий для самораскрытия и осознания обучающимися своих сильных сторон личности <ul style="list-style-type: none"> • формирование и совершенствование навыка самоанализа, анализа • Совершенствование коммуникативных навыков • Формирование и развитие навыков саморегуляции, используя релаксационные техники. Снятие психического напряжения. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие 2. Упражнение «Змея» 3. Упражнение «Незаконченные предложения» 4. Обсуждение сказки «Фламинго» О. Горьковой (рисунок к сказке) 5. Упражнение «Отгадай вещь» 6. Релаксация «Сосчитай до 20» 7. Завершение занятия, рефлексия 8. Ритуал прощания «Спасибо, до свидания» (приветливо, дружелюбно) 	1
	8 Мои сильные стороны	<ul style="list-style-type: none"> • Установление контакта с обучающимися <ul style="list-style-type: none"> ▪ Создание положительной мотивации к предстоящему занятию ▪ Осознание учащимися своих качеств, на которые они могут положиться в жизни • формирование и совершенствование навыка самоанализа, анализа • Совершенствование коммуникативных навыков • Повышение самооценки с помощью визуальных образов <ul style="list-style-type: none"> ▪ Снятие психического напряжения. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие 2. Упражнение «Ловля моли» 3. Упражнение «Я так считаю» Упражнение «Точка опоры» 4. Упражнение «Мой портрет в лучах солнца» 5. Упражнение «Скульптура» Релаксация «Маяк» 6. Завершение занятия, рефлексия 7. Ритуал прощания «Спасибо, до свидания» (приветливо, дружелюбно) 	1
	9 Как достичь цели	<ul style="list-style-type: none"> • Установление контакта с обучающимися 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие 2. Упражнение «Молекулы и атомы» 	1

		<ul style="list-style-type: none"> Создание положительной мотивации к предстоящему занятию Совершенствование коммуникативных навыков Формирование у учащихся способности формулировать свои цели и находить способы достижения этих целей формирование и совершенствование навыка самоанализа, анализа Дальнейшая отработка приемов уверенного поведения (аутотренинг-самоубеждение) Формирование и развитие навыков саморегуляции, используя релаксационные техники. Снятие психического напряжения. 	<ol style="list-style-type: none"> Упражнение «Лесенка» Обсуждение сказки О. Колосовой «О славном учителе его Магуче и бедном, но вылеченном аэроплане» Упражнение «Я хочу, Я могу, Я буду» Релаксация «Сосчитай до 20» Завершение занятия, рефлексия Ритуал прощания «Спасибо, до свидания» (приветливо, дружелюбно) 	
	10 Я - творец своей жизни	<ul style="list-style-type: none"> Установление контакта с обучающимися Создание положительной мотивации к предстоящему занятию Формирование у учащихся способности планировать свое будущее, повышение их уверенности в себе (визуальные образы), необходимой для достижения цели формирование и совершенствование навыка самоанализа, анализа Совершенствование коммуникативных навыков 	<ol style="list-style-type: none"> Приветствие Упражнение «Ловля моли» Упражнение «Машина времени» Упражнение «Мои цели» Упражнение «Вспомни успех» Завершение занятия, рефлексия Ритуал прощания «Спасибо, до свидания» (приветливо, дружелюбно) 	1
	11 Мысли, чувства и поведение людей	<ul style="list-style-type: none"> Установление контакта с обучающимися Создание положительной мотивации к предстоящему занятию Знакомство учащихся с понятиями «чувства», «мысли», «поведение» формирование и совершенствование навыка командной работы, сотрудничества Совершенствование коммуникативных навыков формирование и совершенствование навыка самоанализа, анализа Формирование и развитие навыков саморегуляции, используя релаксационные техники. Снятие психического напряжения. 	<ol style="list-style-type: none"> Приветствие Упражнение «Пальцы» Беседа по обозначенной теме(дети учатся различать понятия «чувства», «мысли», «поведение» (практические ситуации)) Упражнение «Знатоки чувств» (в команде) Упражнение «Скульптор» Релаксация «Сосчитай до 20» Завершение занятия, рефлексия Ритуал прощания «Спасибо, до свидания» (приветливо, дружелюбно) 	1
	12 Какие бывают эмоции	<ul style="list-style-type: none"> Установление контакта с обучающимися 	<ol style="list-style-type: none"> Приветствие 	1

		<ul style="list-style-type: none"> • Создание положительной мотивации к предстоящему занятию • Формирование у учащихся представлений о богатстве эмоциональных проявлений человека • Совершенствование коммуникативных навыков • формирование и совершенствование навыка самоанализа, анализа • формирование и совершенствование навыка командной работы, сотрудничества • Формирование и развитие навыков саморегуляции, используя релаксационные техники. Снятие психического напряжения. 	<ol style="list-style-type: none"> 2. Упражнение «Автобус» 3. Упражнение «Таблица чувств» Обсуждение притчи Н. Пезешкиана «Легкое лечение» 4. Упражнение «Закончи предложение» 5. Упражнение «Ритм» 6. Релаксация «Сосчитай до 20» 7. Завершение занятия, рефлексия 8. Ритуал прощания «Спасибо, до свидания» (приветливо, дружелюбно) 	
	13 Как узнать эмоцию	<ul style="list-style-type: none"> • Установление контакта с обучающимися • Создание положительной мотивации к предстоящему занятию 2. Формирование и развитие доверительных отношений в группе • Развитие навыка определения эмоциональных состояний по невербальным признакам у себя и у других людей • Совершенствование коммуникативных навыков • формирование и совершенствование навыка самоанализа, анализа • формирование и совершенствование навыка командной работы, сотрудничества • Формирование и развитие навыков саморегуляции, используя релаксационные техники. Снятие психического напряжения. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие «Здравствуй»(с разной интонацией) 2. Упражнение «Восковая палочка» (обсуждение: что чувствовали, какие эмоции переживали во время выполнения упражнения) 3. Беседа «Внешние проявления чувств, эмоций» (жесты, позы, мимика, слова, интонации) 4. Упражнение «Передача чувств» 5. Упражнение «Этюды с животными» 6. Упражнение «Дорисуй эмоцию» 7. Релаксация «Вверх по радуге» 8. Завершение занятия, рефлексия 9. Ритуал прощания «Спасибо, до свидания» (приветливо, дружелюбно) 	1
	14 Чувства полезные и вредные	<ul style="list-style-type: none"> • Установление контакта с обучающимися • Создание положительной мотивации к предстоящему занятию 3. осознание различных способов взаимодействия • Осознание учащимися значимости различных эмоций в жизни человека • Совершенствование коммуникативных навыков • формирование и совершенствование навыка 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие 2. Упражнение «Мостик» (обсуждение эмоциональных состояний, которые дети испытывали во время выполнения упражнения) 3. Беседа «Чувства полезные и вредные» 4. Упражнение «О пользе и вреде эмоций» 5. Упражнение «Скульптор-глина» 6. Релаксация « Вверх по радуге» 7. Завершение занятия, рефлексия 8. Ритуал прощания «Спасибо, до свидания» 	1

		<p>командной работы, сотрудничества</p> <ul style="list-style-type: none"> • формирование и совершенствование навыка самоанализа, анализа • Формирование и развитие навыков саморегуляции, используя релаксационные техники. Снятие психического напряжения. 	(приветливо, дружелюбно)	
	15 Чувства людей и их поведение Уверенное и неуверенное поведение	<ul style="list-style-type: none"> • Установление контакта с обучающимися • Создание положительной мотивации к предстоящему занятию • Обучение тому, как отличать в практических ситуациях уверенное поведение о неуверенного • Формирование способности находить конструктивные способы поведения в различных ситуациях • Дальнейшая отработка приемов уверенного поведения(слово, жест) • Совершенствование коммуникативных навыков • формирование и совершенствование навыка самоанализа, анализа • Формирование и развитие навыков саморегуляции, используя релаксационные техники. Снятие психического напряжения. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие 2. Упражнение «Воспроизведение» 3. Упражнение «Мое поведение» 4. Упражнение «Сила слова» 5. Упражнение «Жесты» (уверенное, неувер. поведение) (А. Пиз) 6. Упражнение «Уверенные, неуверенные, грубые ответы» 7. Упражнение «Я-хозяин» 8. Релаксация « Вверх по радуге» 9. Завершение занятия, рефлексия 10. Ритуал прощания «Спасибо, до свидания» (приветливо, дружелюбно) 	1
	16 Застенчивость и неуверенность в себе	<ul style="list-style-type: none"> • Установление контакта с обучающимися • Создание положительной мотивации к предстоящему занятию • Развитие представлений об особенностях поведения неуверенного человека, содействие осознанию того, может мешать в жизни • формирование и совершенствование навыка командной работы, сотрудничества • Совершенствование коммуникативных навыков • формирование и совершенствование навыка самоанализа, анализа • Формирование и развитие навыков саморегуляции, используя релаксационные техники. Снятие психического напряжения. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие 2. Упражнение «Змея» 3. Упражнение «Неуверенность и ее маски» 4. Упражнение «Неуверенный- уверенный-самоуверенный» 5. Упражнение «Зеркало» 6. Релаксация « Вверх по радуге» 7. Завершение занятия, рефлексия 8. Ритуал прощания «Спасибо, до свидания» (приветливо, дружелюбно) 	1
	17 Обида	<ul style="list-style-type: none"> • Установление контакта с учащимися 	1. Приветствие	1

		<ul style="list-style-type: none"> • Создание положительной мотивации к предстоящему занятию • обучение конструктивным способам избавления от обиды • Совершенствование коммуникативных навыков • формирование и совершенствование навыка самоанализа, анализа • формирование и совершенствование навыка командной работы, сотрудничества • Формирование и развитие навыков саморегуляции, используя релаксационные техники. Снятие психического напряжения. 	<ol style="list-style-type: none"> 2. Упражнение «Антоним» 3. Беседа «Что такое обида? Когда и за что люди обижаются друг на друга?» 4. Упражнение «Детские обиды» 5. Упражнение «Обиженный человек» 6. Упражнение «Копилка обид» (коллаж) 7. Упражнение «Как выразить обиду и досаду» 8. Релаксация «Вверх по радуге» 9. Завершение занятия, рефлексия 10. Ритуал прощания «Спасибо, до свидания» (приветливо, дружелюбно) 	
18	Злость и агрессия	<ul style="list-style-type: none"> • Установление контакта с обучающимися • Создание положительной мотивации к предстоящему занятию • Формирование у учащихся способности анализировать и адекватно оценивать свое состояние, осознавать вред агрессивного поведения • Совершенствование коммуникативных навыков • формирование и совершенствование навыка командной работы, сотрудничества • формирование и совершенствование навыка самоанализа, анализа • Повышение самооценки на основе получения обратной связи • Формирование и развитие навыков саморегуляции, используя релаксационные техники. Снятие психического напряжения 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие 2. Упражнение «Крокодил» Анн 100 3. Упражнение «Ассоциация» 4. Упражнение «Как я зол» 5. Упражнение «Агрессивное существо» 6. Упражнение «Горячий стул» 7. Релаксация «Вверх по радуге» 8. Завершение занятия, рефлексия 9. Ритуал прощания «Спасибо, до свидания» (приветливо, дружелюбно) 	1
19	Что делать со злостью и агрессией	<ul style="list-style-type: none"> • Установление контакта с обучающимися • Создание положительной мотивации к предстоящему занятию • Формирование у учащихся способности осознавать свою агрессивность, обучение способам безопасной разрядки агрессии • формирование и совершенствование навыка командной работы, сотрудничества 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие 2. Упражнение «Построй фигуру» 3. Упражнение «Куда уходит злость» 4. Упражнение «Датский бокс» 5. Обсуждение «Конструктивные способы избавления от гнева, агрессии» 6. Упражнение «Самый маленький шарик», «Мусорное ведро» 	1

		<ul style="list-style-type: none"> • Совершенствование коммуникативных навыков • формирование и совершенствование навыка самоанализа, анализа • Формирование и развитие навыков саморегуляции, используя релаксационные техники. Снятие психического напряжения. 	<ol style="list-style-type: none"> 7. Релаксация «Волшебное слово» 8. Завершение занятия, рефлексия 9. Ритуал прощания «Спасибо, до свидания» (приветливо, дружелюбно) 	
	20 Эмоции правят мной или я ими? Как управлять своими эмоциями?	<ul style="list-style-type: none"> • Установление контакта с обучающимися • Создание положительной мотивации к предстоящему занятию • Формирование у учащихся способности осознавать свои чувства, обучение конструктивным способам управления эмоциональным состоянием • формирование и совершенствование навыка командной работы, сотрудничества • формирование доверительных отношений в группе • Совершенствование коммуникативных навыков • Формирование и развитие навыков саморегуляции, используя релаксационные техники. Снятие психического напряжения. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие 2. Упражнение «Доверяющее падение» 3. Обсуждение проблемной ситуации «Разгневанный учитель» 4. Обсуждение притчи «Могущественный царь» 5. Упражнение «Как управлять своими эмоциями» 6. Упражнение «Выкинь» 7. Релаксация «Сосчитай до 20» 8. Завершение занятия, рефлексия 9. Ритуал прощания «Спасибо, до свидания» (приветливо, дружелюбно) 	1
	21 Как справиться с плохим настроением	<ul style="list-style-type: none"> • Установление контакта с обучающимися • Создание положительной мотивации к предстоящему занятию • Совершенствование коммуникативных навыков • Обучение способам, которые помогут преодолеть чувство тревоги и избавиться от него • формирование и совершенствование навыка самоанализа, анализа • Формирование и развитие навыков саморегуляции, используя релаксационные техники. Снятие психического напряжения. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие 2. Упражнение «Какого я цвета» 3. Упражнение «Твое настроение» 4. Упражнение «чувствую – себя - хорошо» 5. Упражнение «Аукцион» 6. Упражнение «Закончи предложение» 7. Релаксация «Расслабляемся» 8. Завершение занятия, рефлексия 9. Ритуал прощания «Спасибо, до свидания» (приветливо, дружелюбно) 	1
	22 В поисках достойных путей выражения чувств	<ul style="list-style-type: none"> • Установление контакта с обучающимися • Создание положительной мотивации к предстоящему занятию • Формирование у учащихся способности 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие 2. Упражнение «Встреча» (проблемные ситуации). Обсуждение. Упражнение «Поиск достойных путей выражения чувств» 	1

		<p>выражать свои эмоции в неагрессивной, безоценочной манере, обучение навыку «Я-сообщений»</p> <ul style="list-style-type: none"> • Совершенствование коммуникативных навыков • формирование и совершенствование навыка самоанализа, анализа • Формирование и развитие навыков саморегуляции, используя релаксационные техники. Снятие психического напряжения. 	<ol style="list-style-type: none"> 3. Упражнение «Я - высказывание» 4. Релаксация «Волшебное слово» 5. Завершение занятия, рефлексия 6. Ритуал прощания «Спасибо, до свидания» (приветливо, дружелюбно) 	
	23 Стресс. Как с ним справиться?	<ul style="list-style-type: none"> • Установление контакта с обучающимися • Создание положительной мотивации к предстоящему занятию • Формирование у учащихся устойчивости к стрессовым ситуациям(обучение способам снятия напряжения) • формирование и совершенствование навыка командной работы, сотрудничества • формирование и совершенствование навыка самоанализа, анализа • Совершенствование коммуникативных навыков • Формирование и развитие навыков саморегуляции, используя релаксационные техники. Снятие психического напряжения. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие 2. Упражнение «Построй автомобиль» 3. Упражнение «Копилка стрессовых ситуаций» 4. Диагностический тест «Мой уровень напряжения» 5. Упражнение «Как справиться со стрессовой ситуацией» 6. Упражнение «Рассмешить партнера» 7. Релаксация «Сосчитай до 20» 8. Завершение занятия, рефлексия 9. Ритуал прощания «Спасибо, до свидания» (приветливо, дружелюбно) 	1
	24 Уверенность в себе-залог успеха в жизни	<ul style="list-style-type: none"> • Установление контакта с обучающимися • Создание положительной мотивации к предстоящему занятию • Формирование у учащихся способности концентрации сил и внимания для достижения уверенности в себе(визуальные образы), осознание своих достижений, развитие и совершенствование навыка уверенного поведения • формирование и совершенствование навыка командной работы, сотрудничества • Совершенствование коммуникативных навыков • формирование и совершенствование навыка самоанализа, анализа 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие 2. Упражнение «Арифмометр» 3. Диагностический тест «Насколько я уверен в себе» 4. Обсуждение притчи «Две лягушки» 5. Упражнение «Круг силы» 6. Упражнение «Копилка моих успехов, хороших поступков» 7. Релаксация «Я спокоен» 8. Завершение занятия, рефлексия 9. Ритуал прощания «Спасибо, до свидания» (приветливо, дружелюбно) 	1

		<ul style="list-style-type: none"> • Формирование и развитие навыков саморегуляции, используя релаксационные техники. Снятие психического напряжения. 		
	25 Типичные проблемы 1	<ul style="list-style-type: none"> • Установление контакта с обучающимися • Создание положительной мотивации к предстоящему занятию • Формирование способов конструктивного поведения в проблемных ситуациях, развитие умения принимать ответственность за свои поступки • Совершенствование коммуникативных навыков • формирование и совершенствование навыка командной работы, сотрудничества • формирование и совершенствование навыка самоанализа, анализа • Формирование и развитие навыков саморегуляции, используя релаксационные техники. Снятие психического напряжения. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие 2. Упражнение «Ассоциация» 3. Упражнение «Вопрос» 4. Упражнение «Проблемы» (коллаж) 5. Упражнение «Крокодил» 6. Релаксация «Я спокоен» 7. Завершение занятия, рефлексия 8. Ритуал прощания «Спасибо, до свидания» (приветливо, дружелюбно) 	1
	26 Типичные проблемы 2	<ul style="list-style-type: none"> • Установление контакта с обучающимися • Создание положительной мотивации к предстоящему занятию • Формирование способов конструктивного поведения в проблемных ситуациях, осознанного подхода к принятию решения развитие умения принимать ответственность за свои поступки • Совершенствование коммуникативных навыков • формирование и совершенствование навыка командной работы, сотрудничества • формирование и совершенствование навыка самоанализа, анализа • Формирование и развитие навыков саморегуляции, используя релаксационные техники. Снятие психического напряжения. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие 2. Упражнение «Змея» 3. Обсуждение сказки «Шесть мудрецов» (индийская сказка) 4. Упражнение «Стоп! Подумай! Действуй!» 5. Упражнение «Свое пространство» (диагностика МЛЮ) 6. Релаксация «Сосчитай до 20» 7. Завершение занятия, рефлексия 8. Ритуал прощания «Спасибо, до свидания» (приветливо, дружелюбно) 	1
	27 Жизненные ценности. Факторы, разрушающие здоровье	<ul style="list-style-type: none"> • Установление контакта с обучающимися • Создание положительной мотивации к предстоящему занятию • Формирование мотивации к сохранению 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие 2. Беседа «Главные ценности в жизни человека» 3. Упражнение «Закончи предложение: «Быть здоровым для меня это означает...» Сизанов 	1

		<p>здоровья, осознание вреда факторов, разрушающих здоровье, развитие представлений о коварстве одурманивающих веществ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Выявление установок школьников по отношению к ПАВ • Совершенствование коммуникативных навыков • формирование и совершенствование навыка командной работы, сотрудничества • формирование и совершенствование навыка самоанализа, анализа • Формирование и развитие навыков саморегуляции, используя релаксационные техники. Снятие психического напряжения. 	<ol style="list-style-type: none"> 4. Проективная диагностическая методика Н. Гусевой «Приключения Кузи и Фани» 5. Упражнение «Болото» 6. Релаксация «Я спокоен» 7. Завершение занятия, рефлексия 8. Ритуал прощания «Спасибо, до свидания» (приветливо, дружелюбно) 	
	28 Опасные последствия	<ul style="list-style-type: none"> • Установление контакта с обучающимися • Создание положительной мотивации к предстоящему занятию • Формирование у учащихся представлений об опасности «безопасных» форм одурманивания, последствиях употребления ПАВ • осознание различных способов взаимодействия • формирование и совершенствование навыка самоанализа, анализа • Совершенствование коммуникативных навыков • Формирование и развитие навыков саморегуляции, используя релаксационные техники. Снятие психического напряжения. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие 2. Упражнение «Ассоциации» 3. Упражнение «Последствия» 4. Упражнение «Зависимости» 5. Упражнение «Вредные советы» 6. Упражнение «Мостик» 7. Релаксация «Сосчитай до 20» 8. Завершение занятия, рефлексия 9. Ритуал прощания «Спасибо, до свидания» (приветливо, дружелюбно) 	1
	29 Учимся говорить «нет»	<ul style="list-style-type: none"> • Установление контакта с обучающимися • Создание положительной мотивации к предстоящему занятию • Формирование у учащихся навыков противостояния давлению, развитие умения принимать ответственность за собственную жизнь • Совершенствование коммуникативных навыков • формирование и совершенствование навыка командной работы, сотрудничества • формирование и совершенствование навыка 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие 2. Упражнение «Откажись» Упражнение «Проблемные ситуации» (картинки) 3. Упражнение «Способы сказать «нет»» 4. Упражнение «Корабли и скалы» 5. Релаксация «Я спокоен» 6. Завершение занятия, рефлексия 7. Ритуал прощания «Спасибо, до свидания» (приветливо, дружелюбно) 	1

		<p>самоанализа, анализа</p> <ul style="list-style-type: none"> • Формирование и развитие навыков саморегуляции, используя релаксационные техники. Снятие психического напряжения. 		
	30 Соппротивление насилию	<ul style="list-style-type: none"> • Установление контакта с обучающимися • Создание положительной мотивации к предстоящему занятию • Развитие у учащихся умения решать проблемы, сообразуясь с ценностями здорового образа жизни • Совершенствование коммуникативных навыков • формирование и совершенствование навыка командной работы, сотрудничества • формирование и совершенствование навыка самоанализа, анализа • Формирование и развитие навыков саморегуляции, используя релаксационные техники. Снятие психического напряжения. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие 2. Упражнение «Путаница» 3. Упражнение «Имея дело с проблемами». Работа с проблемными ситуациями Анализ по схеме. 4. Упражнение «Предложение и отказ». Работа с проблемными ситуациями. (группы) 5. Упражнение «Ценности здорового образа жизни» 6. Релаксация «Сосчитай до 20» 7. Завершение занятия, рефлексия 8. Ритуал прощания «Спасибо, до свидания» (приветливо, дружелюбно) 	1
	31 Без дружбы никакое общение между людьми не имеет ценности	<ul style="list-style-type: none"> • Установление контакта с обучающимися • Создание положительной мотивации к предстоящему занятию • Осознание учащимися важности настоящей дружбы и настоящих друзей в жизни человека • Развитие способности принимать друг друга(с помощью нужных слов) • Развитие благоприятного отношения к себе, уверенности (обратная связь) • Совершенствование коммуникативных навыков • формирование и совершенствование навыка командной работы, сотрудничества • формирование и совершенствование навыка самоанализа, анализа • Формирование и развитие навыков саморегуляции, используя релаксационные техники. Снятие психического напряжения. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие 2. Упражнение «Приятные слова» Анализ притчи «Трое друзей» 3. Тест «Настоящий друг» 4. Упражнение «Идеал» 5. Упражнение «Границы дружбы» 6. Упражнение «Ладощки» 7. Релаксация «Сосчитай до 20» 8. Завершение занятия, рефлексия 9. Ритуал прощания «Спасибо, до свидания» (приветливо, дружелюбно) 	2
	32 Звездная карта жизни	<ul style="list-style-type: none"> • Установление контакта с обучающимися • Создание положительной мотивации к 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие 2. Упражнение «Ловля моли» 	2

		<p>предстоящему занятию</p> <ul style="list-style-type: none"> • Осознание учащимися своих достижений на занятиях, обобщение и закрепление полученных знаний и навыков • Совершенствование коммуникативных навыков • формирование и совершенствование навыка самоанализа, анализа • Формирование и развитие навыков саморегуляции, используя релаксационные техники. Снятие психического напряжения. 	<p>3. Обсуждение притчи «Сотворение Вселенной» 4. Упражнение «Моя Вселенная» 5. Упражнение «Декларация моей самооценности» 6. Упражнение «Пять добрых слов» Релаксация «Сосчитай до 20» 7. Подведение итогов 8. Ритуал прощания «Спасибо, до свидания» (приветливо, дружелюбно)</p>	
	Всего:			34 часа

**Календарно-тематическое планирование
«Среди людей» (34 часа)
9 класс**

Дата	Тема урока	Форма занятия	Форма контроля	Количество часов
	1. Что я знаю о себе? Что такое характер?	Урок усвоения новых знаний. Рассказ с элементами беседы	Рефлексия участников	1
	2. Темперамент и характер.	Урок усвоения новых знаний. Слайд-лекция с элементами беседы.	Рефлексия участников	1
	3. Определение типа темперамента.	Диагностика.	Рефлексия участников	1
	4. Характер и темперамент.	Урок усвоения новых знаний. Решение ситуационных задач	Рефлексия участников	1
	5. Типы нервной системы. Темперамент.	Урок усвоения новых знаний. Беседа с выполнением практических заданий.	Рефлексия участников	1

	6. Характер и самооценка.	Урок усвоения новых знаний, умений и навыков. Беседа с выполнением практических заданий.	Рефлексия участников	1
	7. Эмоциональное состояние и приемы саморегуляции.	Практическое занятие с элементами тренинга	Рефлексия участников	1
	8. Общение. Конфликты	Беседа с выполнением практических заданий	Рефлексия участников	1
	9. Решение конфликтных ситуаций.	Решение ситуационных задач	Рефлексия участников	1
	10. Что я знаю о мире профессий.	Урок усвоения новых знаний. Беседа.	Рефлексия участников	1
	11. Общая ориентация в мире профессий.	Практическое занятие с элементами тренинга	Рефлексия участников	1
	12. Виды магазинов. Рынки. Торговые центры.	Практическое занятие с элементами тренинга	Рефлексия участников	1
	13. Профессия «продавец»	Практическое занятие с элементами тренинга	Рефлексия участников	1
	14. Правила покупки товаров в магазине.	Практическое занятие с элементами тренинга	Рефлексия участников	1
	15. Ролевая игра «Идем за покупками в магазин»	Практическое занятие с элементами тренинга	Рефлексия участников	2
	16. Фасовщица. Общественная значимость профессии.	Практическое занятие с элементами тренинга.	Рефлексия участников	1
	17. Экскурсия в обувную мастерскую.	Экскурсия.	Рефлексия участников	2
	18. Ремонт бытовых приборов. Кто там работает?	Практическое занятие с элементами тренинга	Рефлексия участников	1
	19. Профессии «повар, кондитер»	Практическое занятие с элементами тренинга	Рефлексия участников	2
	20. Химчистка. Прачечная.	Практическое занятие с элементами тренинга	Рефлексия участников	1
	21. Швея.	Практическое занятие с элементами тренинга	Рефлексия участников	1
	22. Мастер цифровой обработки.	Практическое занятие с элементами тренинга	Рефлексия участников	1
	23. Экскурсия в Аграрный техникум с.Оёк.	экскурсия	Рефлексия участников	3
	24. Экскурсия в ремесленное училище.	Экускурсия	Рефлексия участников	4

	25. Как устроиться на работу?	Практическое занятие с элементами тренинга.	Рефлексия участников	1
	26. Трудовая дисциплина. Материальные поощрения и взыскания (премия, штраф).	Практическое занятие с элементами тренинга.	Рефлексия участников	1
	27. Мое портфолио.	Практическое занятие с элементами тренинга.	Рефлексия участников	1
	28. Итоговое занятие «Как много на свете профессий хороших».	Практическое занятие с элементами тренинга.	Рефлексия участников	1
	Итого:			34