

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ ОСНОВНООБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ
ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА М. А. ВЕСЕЛОВА С. СПИРИДОНОВКА
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ВОЛЖСКИЙ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ**

**446527, Самарская область, Волжский район, с. Спиридоновка,
ул. Школьная, 1. тел.: 996 – 76 - 36**

«Утверждаю»
директор ГБОУ ООШ
с. Спиридоновка

_____ Е.С.Саковец
« 29» августа 2022 г

«Согласовано»
зам. директора по ВР

_____ С.А.Жирникова
«29» августа 2022 г.

Рассмотрено
на заседании ШМО

_____ Пальников Н.Г.
Протокол № 1 «29» августа 2022г.

**Рабочая программа по
внеурочной деятельности**
Духовно-нравственное направление

*Курс «Час самопознания»
для 5-9 класса*

Срок реализации программы: 2022-2026г

Составитель рабочей программы: - Жирникова Светлана Александровна

2022г

Данная Программа основана на курсе Г.К. Селевко «Самосовершенствование личности». Программа социальной деятельности является средством реализации требований Стандарта к личностным и метапредметным результатам освоения основной образовательной программы.

Срок реализации программы – 5 лет

Программа «Час самопознания» предназначена для обучающихся 5 -9 классов. Данная рабочая программа предусматривает следующее базовое распределение часов:

5 класс: 34 часа. (1 час в неделю)

6 класс: 34 часа. (1 час в неделю)

7 класс: 34 часа. (1 час в неделю)

8 класс: 34 часа. (1 час в неделю)

9 класс: 34 часа. (1 час в неделю)

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

В процессе реализации программы у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- **личностные результаты** — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников основной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

- **метапредметные результаты** — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- Формирование способности личности к целеполаганию и построению жизненных планов во временной перспективе;
- Развитие регуляции учебной деятельности;
- Саморегуляция эмоциональных и функциональных состояний.

2. Познавательные УУД:

- Умение видеть проблему;
- Умение ставить вопросы;
- Умение выдвигать гипотезы;
- Умение структурировать тексты;
- Умение работать с метафорами;
- Умение давать определение понятиям;
- Умение наблюдать;
- Умение делать выводы и умозаключения;
- Умение классифицировать;
- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы с обучающимися.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую.

3. Коммуникативные УУД:

- формировать положительное отношение друг к другу и умение общаться так,

чтобы общение приносило радость;

- развивать навыки взаимодействия в группе;
- развивать вербальные и невербальные навыки общения;
- развивать навыки восприятия и понимания различных людей;
- развивать навыки самопознания;
- преодолевать эгоцентризм;
- умение познавать себя через восприятие другого;
- формирование положительной самооценки;
- формирование эмпатического отношения к другим людям;
- формировать чувство уверенности в себе и осознание себя в новом качестве;
- определять особенности поведения в конфликтной ситуации;
- отрабатывать ситуации предотвращения конфликтов.

- **Предметные результаты**

В результате освоения программы обучающиеся будут **знать**:

- основные права и обязанности гражданина, ориентироваться в правовом пространстве государственно-общественных отношений;
- историю родного края;
- достижения и культурное наследие России;
- об институтах гражданского общества, о государственном устройстве и социальной структуре российского общества, наиболее значимых страницах истории страны, об этнических традициях и культурном достоянии своего края, о примерах исполнения гражданского и патриотического долга;
- о правах и обязанностях человека, гражданина, семьянина, товарища;
- ценности России, своего народа, своего края,
- отечественное культурно-историческое наследие,

Обучающиеся будут **уметь**:

- соотносить и выполнять различные социальные роли, самооценивать динамику и адекватность выполняемых ролей;
- уметь решать социально-культурные задачи (познавательные, морально-нравственные, ценностно-смысловые), специфичные для возраста обучающегося;
- поддерживать разнообразные виды отношений в основных сферах жизнедеятельности (общение, учеба, игра, спорт, творчество, увлечения);
- участвовать в изменении школьной среды и доступных сферах жизни общества;
- развивать способность к добровольному выполнению обязательств, как личных, так и основанных на требованиях коллектива;
- владеть приемами и методами самовоспитания: самокритикой, самовнушением, самообязательством, эмпатией.

2. Содержание курса внеурочной деятельности

5 класс. «Познай себя»

С пятого класса начинается систематизированное изложение понятий и проблем самосовершенствования личности. Психолого- педагогический курс представляет для ребят как бы «психологию и педагогику для себя» и на уровне своего возрастного развития. Естественно, что первая его часть посвящена изучению своей собственной психики, так как процесс самопознания лежит в основе любого акта самосовершенствования. Ребенок должен осознать, кто он есть, как он себя оценивает, что и почему с ним происходит. Поэтому курс начинается с доступного пятиклассникам обзора психологических качеств личности, приводящего в некоторую систему имеющиеся у них представления о своей личности. Помогая детям понять себя, создать осознаваемый образ своего «Я».

В дальнейшем познание себя пронизывает все разделы курса, включая 9 класс. В рубриках программы, называемых «развивающее повторение», в каждом классе предусмотрено расширение сведений по психологии личности.

Аналогичная концентрическая структура «развивающего повторения» предусмотрена и для других разделов.

I. Личность. Человек как индивид и как личность. Физическое и психическое содержание человека. Сознание – основная характеристика человеческой личности. Роль личности в собственном развитии. Самовоспитание, самосовершенствование. Примеры из жизни выдающихся людей (Сократ, И. Гёте, Л. Толстой, О. Шмидт и др.).

II. Самопознание как основа самосовершенствования. Человек – загадка для самого себя. Знание о людях, живущих вокруг тебя, как одно из условий познания себя.

III. Качества личности: школа «Кто Я?».

а) Ощущения и восприятия. Отражение окружающего мира в мозге человека.

б) Эмоции и чувства. Виды эмоций. Эмоциональные состояния. Эмоции и сознание.

в) Темперамент. Подвижность и сила психических процессов. Виды темперамента.

г) Внимание, его особенности; тренировка и управление вниманием.

д) Память, её значение в жизни человека. Виды памяти: кратковременная, долговременная. Запоминание: механическое и осмысленное.

е) Знания как характеристика личности. Эрудиция. Качества знаний: прочные – непрочные, системные – отрывочные. Умение применять знания.

ж) Мышление. Конкретное и абстрактное мышление. Способы мышления: сравнение, обобщение, анализ, синтез. Понятия, законы.

з) Способности личности. Задатки, интересы, склонности как предпосылки развития способностей. Роль деятельности в развитии способностей.

и) Направленность: интересы, взгляды, убеждения, нравственность. Черты нравственного человека: доброта, честность, правдивость, совесть, благородство, порядочность, полезность деяний. Честь и достоинство.

к) Характер, черты характера. Самостоятельность, самокритичность, требовательность, ответственность, организованность, трудолюбие. «Сильный характер».

IV. Самосознание, самооощущение. Образ Я, Я-концепция. Разнообразие «Я» (субличностей) человека.

V. Организация (методика) самопознания: самоанализ, самонаблюдение, самокритика, самоконтроль, самооценка, рефлексия. Регистрация самопознания: тесты, анкеты, дневники, воспоминания, автобиография.

Примеры практических занятий

- упражнение «Знаете ли вы свою внешность»;
- тестирование качеств личности: темперамента, памяти, Мышления, способностей, направленности, характера;

- самоанализ качеств: мои достоинства, мои недостатки;

- упражнение «Диалог субличностей»;

- тренинг произвольного внимания, наблюдательности;

- составление характеристики личности одноклассника на основе наблюдений;

- составление карты самооценки;

- анализ социальных ситуаций-проб

6 класс. «Сделай себя сам»

Одно из примечательных явлений подросткового возраста - начало процесса сознательного нравственного и эстетического самовыражения. Подросток начинает задумываться над возможностями влияния на собственные физические и личностные качества и предпринимать для достижения этой цели сознательные, целенаправленные усилия.

Самовоспитание - это процесс намеренного изменения своих качеств, возведение человеком себя самого на более высокую ступень физического, духовно-нравственного, социального и творческого развития.

Курс «Сделай себя сам» поможет школьникам выдержать жизненные трудности, опираясь на свои внутренние силы, организуя себя, воспитывая в себе волю, выносливость, самостоятельность, целеустремленность. Особое место в книге занимают

беседы о воспитании воли, трудолюбия, ответственности, создания мажорного настроения. Даются советы, как научиться дружить и выполнять общественные поручения, стать ответственным, организованным деловым человеком. Интересными для подростков являются темы: «Ваш досуг», «Скажи себе: нет! (Избавление от вредных привычек)», «Как работать над собой» и «Ваш дневник».

I. Понятие о процессах воспитания и самовоспитания. Роль и возможности самовоспитания в развитии личности. Внутренние мотивы самовоспитания: неудовлетворенность собой, стремление развить свои индивидуальные данные, здоровое честолюбие.

Деятельность и ее роль в воспитании и самовоспитании. Этапы деятельности: целеполагание, планирование, реализация цели (содержание), результат (анализ). Основные направления самовоспитания: нравственное, эстетическое, трудовое, умственное и физическое.

Самовоспитание как волевой процесс. Роль целевых установок и привычек в волевых усилиях. Активное и реактивное поведение. Слабоволие и упрямство, особенности их проявления и коррекция.

II. Нравственное самовоспитание. Основные понятия нравственности: добро, зло, справедливость, честь, достоинство, верность, долг, ответственность, милосердие, великодушие, стыд, совесть, счастье, свобода. Нравственность и мораль. Мораль общечеловеческая, религиозная, этническая, малогрупповая. Моральные кодексы: рыцаря, джентльмена, самурая, русского дворянина, средневековой русской семьи. Современная мораль. Баланс «могу-хочу-надо»

III. Программа самовоспитания.

Условия, средства и организация самовоспитания. Планирование работы над собой. Личные правила самовоспитания, самообязательство. Личный образ жизни. Правила самовоспитания и девизы, стиль жизни, режим, традиции, упражнения.

IV. Самосознание, самоощущение. Образ Я, Я-концепция. Разнообразие «Я» (субличностей) человека.

V. Организация (методы) самовоспитания.

а) Самоконтроль, самоотчёт. Режим дня и его роль в организации самовоспитания.

б) Самоубеждение. Диалог с собой как способ осознания себя. Самоприказ. Значение внутренней и внешней речи в волевом процессе. Выработка привычек, развитие способностей, самовоспитание культуры общения.

в) Самоактивизация: самопоощрение, самонаказание, самостимуляция, самоободрение.

г) Самообладание: самоприказ, самоуспокоение, самопручение, самовнушение. Выработка хороших привычек.

д) Самовоздержание: самоограничение, самоотучение, самоотказ. Избавление от вредных привычек

Методы и приемы:

В процессе занятий применяются словесные, наглядные и практические методы, причём две трети времени рекомендуется отводить практической, лабораторной и тренинговой формам работы. Диагностические задания можно успешно сочетать с тренинговыми, формирующими.

Основной метод, используемый на занятиях, — беседа и диалог на основе обсуждения выдвигаемых идей, мыслей, практических ситуаций, событий. Эффективнейшим средством социализации подростка, его приобщения к нормам и ценностям общества является игра, в процессе которой подросток расширяет, обогащает, углубляет свои социальные и психологические компетенции. Игра или её элементы должны присутствовать практически на всех уроках:

- диагностические;
- активизирующие,
- игры-театрализации;

- ролевые игры, содержание которых постепенно усложняется: от индивидуального проигрывания ситуаций-проб до моделирования общественных отношений.

В учебном процессе рекомендуется применять различные аудиовизуальные средства: таблицы, схемы, фотографии, фрагменты видеофильмов, магнитофонные записи, компьютерные мультимедийные средства.

Эпиграфы, афоризмы, поговорки, «Мысли мудрых людей» и др. в пособиях представляют учащимся дополнительную область для размышления.

Записям на занятиях придаётся большое значение не только потому, что происходит самоадаптация учебного материала, но и потому, что перед каждым школьником ставится отдельная педагогическая задача: «написать книгу о самом себе». По мере того, как учащиеся заполняют страницы теорией, упражнениями, проверочными тестами, учитель систематически дополняет эти записи оценками, заключениями, рекомендациями.

Чтобы усвоить важнейшие понятия, новые термины, рекомендуется оформлять «Словарь понятий».

«Книгу о себе» можно художественно оформить рисунками, фотографиями, собственными сочинениями в стихах и прозе.

Примеры практических занятий:

- диспут «Можем ли мы считать себя взрослыми?»;
- сочинения «Я в прошлом, настоящем и будущем»;
- закрепление адекватной самооценки;
- составление программы изживания (угасания) одной из вредных привычек для ежедневного тренинга;
- составление программы формирования актуальной положительной привычки для постоянного тренинга;
- составление индивидуальной программы самовоспитания;
- разбор социальных ситуаций-проб.

7 класс. «Научи себя учиться»

В традиционной образовательной технологии самообразование является вторичным процессом, и только с переходом человека к самостоятельной жизни оно становится основным средством его духовного развития и обогащения. Однако именно в школе необходимо заложить те основы самостоятельного труда, которые получают дальнейшее развитие после школы.

Курс «Научи себя учиться» направлен на оказание помощи подросткам в осознании ими своего знания или незнания. На развитие умений добывания знаний, планирования, самоорганизации, работы с информацией, умений самооценки и самоконтроля, необходимых в процессе самообучения и самообразования. Этот курс очень тесно связан с предметным самообразованием. Учителя-предметники могут использовать рекомендации курса в своей работе, сочетая их с различными советами и памятками, имеющимися в предметной области.

I. Что такое учение. Введение. Что такое учение. Есть такая профессия – ученик. Что такое урок? Воля и трудолюбие. Индивидуальность в учении.

II. Пять «САМО» в учении. Первое «САМО» - целеполагание. Второе «САМО» - планирование. Третье «САМО» - организация. Четвертое «САМО» - усвоение. Пятое «САМО» - контроль

III. Организация учебной работы. Поиск информации. Понимание. Тайны хорошей памяти. Повторенье – мать ученья? Чтение – вот лучшее учение. От книги к конспекту. Учи других – учимся сами. Как говорим, так и учимся. Мыслью – следовательно, существу. Железо логики

IV. Творчество и исследование. Попробуй докажи! Проба умственных сил. Творчество и исследование

V. План самообразования. Домашняя школа. Экзамены, зачеты, отметки. Учил-учил, и не выучил. Ваш друг – компьютер. План самообразования

8 класс. «Утверждай себя»

Здесь на первый план выходит рассмотрение проблемы самоутверждения подростка в различных сферах его жизнедеятельности.

Возрастной период, приходящийся на 8 класс, является переходным, критическим. Под влиянием психологических и социальных факторов приоритетное значение приобретают: утверждение своего «Я» в социальном пространстве личности в общении с окружающими людьми; потребность в признании своего «Я», своего имени, своей внутренней психологической сущности и внешних физических данных; определение своей сущности как представителя пола (половая идентификация); потребность в признании в своей группе, коллективе (в определенных социальных ролях); реализация своих прав среди людей, притязание на взрослость.

Процессы самоутверждения часто сопровождаются искаженными, негативными способами общения: обидами, оскорблениями, задевающими честь и достоинство другого человека; насильственными психическими и физическими воздействиями на людей, особенно на тех, кто слабее или не может дать отпор посягательству. Разные формы девиантного поведения, связанные с самоутверждением, по современным данным. Проявляются у 60% подростков.

Курс «Утверждай себя» поможет правильному, положительному самоутверждению личности в различных сферах: социальной, духовно-нравственной, гендерной, деловой, творческой, даст возможность развить у подростков защитные способности, чтобы противостоять внешним посягательствам.

I. Я – самоутверждение . Инстинкт жизни. Механизм. Много ль человеку надо? Ваше место в обществе. Общение: необходимость и роскошь . Секреты общения.

II. Я – в личностном общении. «Здравствуй, люди!» Шансы стать генералом. Многоликий лидер. Голосуйте за меня! Правила делового общения.

III. Я – в социальном общении. Какой Вы, однако, ... В коллективе, через коллектив и для коллектива. Я – в коллективе. Без конфликтов не бывает. Воля к победе

IV. Я – по Фрейду. Что со мною происходит? Любви навстречу.

V. Я – в сфере взаимоотношений полов. Два полюса или два материка?

VI. Я – в труде и творчестве. В мире труда и творчества. Как стать артистом. Цветок человеколюбия.

VII. Я – в общечеловеческой (нравственной) сфере. В зеркале нравственности. Нравственная закалка. Программа самоутверждения.

9 класс. «Найди себя»

Каждый шаг. Каждое действие в плане самосовершенствования предполагает самоопределение личности. Но в 9 классе проблема самоопределения личности приобретает чрезвычайно актуальный характер: учащиеся должны сделать выбор своего дальнейшего жизненного пути, выбор направления своего профессионального развития. Поэтому акцент делается на профессиональное самоопределение, но важное место отводится и осмыслению жизненных и духовных ценностей, т.е. личностному самоопределению.

Одна из задач курса - создание системы целевых ориентации подростка, которые бы определили ближайшие, средние и более дальние перспективы. По А.С. Макаренко, «чем богаче жизненная перспектива личности, тем богаче ее внутренний мир и культура, тем меньше ее зависимость от непосредственного окружения». Педагог помогает подростку увидеть в своем окружении доступную близкую цель, которая принесет радость (например: встреча, игра, подарок).

Затем подросток ставит перед собой и перспективу средней дальности, которая заключается в стремлении к какому-то событию, отдаленному по времени, ожидание которого создает у него приподнятое настроение, побуждает к активной деятельности. Такого рода перспективами для подростка могут быть: включение в работу кружка, секции, участие в походе по родному краю, поисковой, научно- исследовательской деятельности, научно-практических конференциях, экспедициях. Путевка в спортивно-

трудоустройстве и др.

И наконец, в качестве дальнейшей перспективы учащемуся предлагается выбор профессионального направления. Ставя большую цель подготовки и приобретения профессии, подростки активизируют свою деятельность, стремятся к искоренению своих недостатков, легче включаются в процесс самовоспитания.

Общение, общительность. Трудности в общении. Виды информации, их соотношение, связь. Вербальная информация. Виды невербальной информации. Мимика, позы, личностное пространство, жесты. Другие источники информации (одежда, аксессуары и др.) Уверенность, неуверенность, самоуверенность. Качество характера. Самовоспитание, взаимовлияние. «Нет» и его природа. Умение сказать «нет». Мастерская «Тренируем уверенность».

Барьер на пути информации. Виды барьеров. Каналы обработки информации. Зрительные, слуховые, чувственные каналы восприятия и обработки информации. Визуал, аудиал, кинестетик. Стереотипы общие и индивидуальные. Доминантная и недоминантная позиция в общении, общение «на равных». Их психологическое содержание. Стили общения (примитивный, деловой, манипулятивный, общение-диалог). Конфликт. Причины, виды. Конфликтные эмоции. Стили поведения в конфликте. Диагностика личной стратегии поведения в конфликте. Плюсы и минусы различных стратегий. Алгоритм анализа конфликтной ситуации. Конструктивный выход из конфликта. Рациональное целеполагание в конфликте. Умение слушать. Диагностика умения слушать и слышать другого человека. «Трудные» люди (зануда, эгоцентрик, агрессор). Правила общения с «трудными» людьми. Доверие, недоверие. Экспресс-диагностика уровня доверия другим людям. Профессия. Работа. Рабочий. Понятие профессионального самоопределения. Значение профессии и работы в жизни человека. Профессиональный труд. Этапы становления профессионала. Классификация профессий. Особенности современной ситуации в мире профессий. Понятие о предмете, целях, орудиях труда и условиях деятельности. Методика «Формула профессии». Самоопределение главная задача юности. Варианты жизненного самоопределения: творческое и прагматическое самоопределение. На пороге взрослой жизни. Мировоззрение и смысл жизни. Что такое мировоззрение. Условия его формирования. Что такое смысл жизни. Пути «осмысления» жизни. Диагностика.

3. Тематическое планирование курса 5 кл

Тема урока –форма урока	Количество часов
<i>Разбор социальных ситуаций-проб- дискуссия</i>	
Знакомство с собой	1
Образ вашего Я	1
Посмотримся в зеркало	1
Я и окружающие	2
Вы – человек и Вы - личность	1
Оценивание себя	2
Сходство и различия наших Я	1
Внимание, внимание!	1

Дайте волю воображению	1
Мир эмоций	1
Настроение «О`кей!»	1
Темперамент пятого типа	1
Характер-русский	1
Воля. Самостоятельность	1
Настоящий друг?	1
Защита проекта «Мой друг»	1
Основное отличие человека от обезьяны	1
Богиня Мнемозина	1
Как мы думаем	1
Логика мысли	1
Решение проблем	1
Тренинг Каждому - по потребностям	1
Тренинг От каждого – по способностям	1
Тренинг «Я» в общении	1
Тренинг «Умение общаться»	2
Заведи друга-дневник	1
Богатство Вашей личности	1
Защита проектов «Расскажите себе»	3
Итого	34

6 класс: Раздел «Сделай себя сам»	
Тема урока-форма урока	Количество часов
<i>Разбор социальных ситуаций-проб - дискуссия</i>	
Сам себе воспитатель	1
Снова смотримся в зеркало	1
Какой из меня воспитатель	1
Создание своего имиджа	1
Человек и изобразительное искусство	1

Человек и музыка Человек и поэтическое слово	2
Как стать интересным	1
Как стать обаятельным юношей	1
Как стать обаятельной девушкой	1
И, наконец, о любви	1
Ваши герои	2
Ребенок и родитель- взаимоотношения	1
Поведение: от самооценки к поступку	1
Вырабатываем характер	1
Человек и обстоятельства	1
Поверьте в себя	1
Воспитание воли	1
Учитесь дружить	2
Учитесь любить труд	1
Мои сильные и слабые стороны	1
Природа и вы	1
Ваш досуг	2
Скажите себе: нет! (Отказ от вредных привычек)	2
Игровая программа: «Следи за здоровьем и физическим развитием»	4
Круглый стол: «Человек и обстоятельства»	1
Круглый стол:» Я» и «Мы». Ваше поручение	1
Итого	34

7 класс: Раздел «Научи себя учиться»	
Тема урока	Количество часов
<i>Разбор социальных ситуаций-проб - дискуссия</i>	
Что такое учение. Введение. Что такое учение	1
Есть такая профессия - ученик	1
Что такое урок?	1
Воля и трудолюбие	1
Индивидуальность в учении	1
<i>Пять «САМО» в учении:</i>	5

<p>1. Первое «САМО» - целеполагание</p> <p>2. Второе «САМО» - планирование</p> <p>3. Третье «САМО» - организация</p> <p>4. Четвертое «САМО» - усвоение</p> <p>5. Пятое «САМО»</p>	
<p>Организация учебной работы- дискуссия, 17</p> <p><i>Практическая работа</i></p> <p>Поиск информации</p> <p>Понимание</p> <p>Тайны хорошей памяти</p> <p>Повторенье – мать ученья?</p> <p>Чтение – вот лучшее учение</p> <p>От книги к конспекту</p> <p>Уча других – учимся сами</p> <p>Как говорим, так и учимся</p> <p>Мыслю – следовательно, существую</p> <p>Железо логики</p> <p>Творчество и исследование</p> <p>Попробуй докажи!</p> <p>Проба умственных сил</p> <p>Творчество и исследование</p>	
Круглый стол: «План самообразования»	1
Практическая работа: «Ваш друг – компьютер»	4
Игра «Я умею все!»	2
Итого	34

8 класс: Раздел «Утверждай себя»	
Тема	Количество часов
<i>Разбор социальных ситуаций-проб - дискуссия</i>	
Инстинкт жизни	1
Механизм самоутверждения	2
Много ль человеку надо?	1
Ваше место в обществе	1
Общение: необходимость и роскошь	1
Секреты общения	1
«Здравствуйте, люди!»	2
Многоликий лидер	2
Голосуйте за меня	2
Правила делового общения	2
Какой вы, однако	1
Я в коллективе	1
Без конфликтов не бывает	2
Воля к победе	1
Что со мною происходит?	1
Любви навстречу	1
Два полюса или два материка?	1
В мире труда и творчества	1
Как стать артистом	
Цветок человеколюбия	1
В зеркале нравственности	1
Нравственная закалка	1
Программа самоутверждения	
Итого	34

9 класс: Раздел «Найди себя»	
Тема урока	Количество часов
<i>Разбор социальных ситуаций-проб - дискуссия</i>	
Общаться – это так легко	2
Вербальная и невербальная информация	2
О чем говорит наша мимика и жесты?	2
Как лучше понять информацию. Барьеры на пути информации	2
Стереотипы в общении	2

Стили общения	2
Что такое конфликт? Причины конфликтов	2
Стили поведения в конфликте	2
Общение с «трудными людьми»	2
Взаимоотношения с родителями сверстниками	2
Как поживаете, мои «Я»? Личность и субличности	2
Мир профессий	2
Я хочу, Я могу, Я должен!	2
Человек и судьба. Жизненные планы.	2
Дорога взросления.	2
Духовное самоопределение (мировоззрение)	2
Духовное самоопределение (нравственность)	2
Итого	34