

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Комитет по образованию Санкт-Петербурга
Отдел образования Кировского района Санкт-Петербурга
ГБОУ школа №480 Кировского района Санкт-Петербурга

РАССМОТРЕНО

Психолого-педагогическим
консилиумом школы
Председатель
_____/Л.А.Каррыева
Протокол № 1 от 28.08.23 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам директора по УВР
_____/Н.Г.Бунегина
Протокол №1 от 28.08.23 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ школы
_____/Мурад Л.Г.
Приказ №_111.2 от 31.08.23 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса «Психокоррекционные занятия»

для учащихся 5-9 х классов

на 2023-2024 учебный год

Составитель: Мицук Юлия Андреевна
педагог-психолог
Солоха Дарья Евгеньевна
педагог-психолог

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка

2. Учебный план

3. Календарно - учебный график

4. Содержание программы /(рабочая программа)

5. Оценочные и методические материалы

6. Список литературы

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Характеристика программы

Программа психокоррекционных занятий в 5-9 классе разработана **на основе следующих нормативных документов:**

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утв. приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287 с изменениями от 08.11.2022 г.; (далее - ФГОС основного общего образования);
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 17.12.2010 №1897;
- Федеральная адаптированная образовательная программа основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья , утв. приказом Минпросвещения России от 24.11.2022 № 1025 (далее - ФАОП ОООВЗ);
- Адаптированная основная образовательная программа основного общего образования обучающихся с задержкой психического развития ГБОУ школы № 480 Кировского района Санкт – Петербурга.
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 21.09.2022 № 858 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
- Перечнем организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.06.2016 № 699;

- Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологическому требованиям к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 (далее – СП 2.4.3648-20);
- Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 (далее – СанПиН 1.2.3685-21);
- Приказом Минобрнауки России от 22.12.2014 № 1601 «О продолжительности рабочего времени (нормах часов педагогической работы за ставку заработной платы) педагогических работников и о порядке определения учебной нагрузки педагогических работников, оговариваемой в трудовом договоре»;
- Учебный план школы на 2023-2024 учебный год;
- План внеурочной деятельности ГБОУ школы № 480 на 2023-2024 учебный год.
- Рабочая программа разработана на основе УМК «Развитие личностного потенциала подростков» Катеева М. И., Москва, 2023 г.

1.2. Актуальность и психолого-педагогическая целесообразность программы.

Современный, быстро изменяющийся мир предъявляет новые требования к действующей системе образования. Меняется система ценностей и жизненных ориентиров. Для достижения успеха одних знаний уже недостаточно, тем более что информационный поток с каждым днём расширяется, и разобраться в достоверности, необходимости, достаточности фактов бывает очень сложно. Ещё сложнее становится ответить на вопрос о собственных желаниях и ценностях. Процесс глобализации подразумевает включённость в большое количество самых разнообразных социальных связей, что, с одной стороны, предполагает наличие навыков общения, открытости, толерантности, способности поддерживать контакт и сохранять отношения, с другой — развитого критического мышления для сохранения личной свободы и независимости в принятии решений. Прежний социальный опыт перестаёт быть актуальным,

родительские прогнозы не сбываются, поэтому умение делать самостоятельный выбор, принимать ответственные решения и совершать поступки — то, что, несомненно, должно быть в багаже выпускника средней школы, чтобы достичь успеха.

Каждый возраст имеет свои задачи развития, обусловленные как физическими изменениями, так и социальными условиями. На разных этапах личностного развития один и тот же опыт влияет на разные области головного мозга в зависимости от того, какие из них в этот момент наиболее чувствительны к изменениям. В подростковом возрасте активно развиваются области мозга, регулирующие ощущение удовольствия, то, как человек воспринимает окружающих людей, а также его способность к саморегуляции. Именно они наиболее восприимчивы к стимулированию и одновременно уязвимы для негативного воздействия. Школа в целом и педагог в частности могут способствовать решению этой задачи путём создания бережной атмосферы в коллективе, уважительной культуры взаимодействия, организации подростковых сообществ по интересам и т. п.

Научно-методологическим фундаментом Программы по развитию личностного потенциала являются следующие научные подходы и школы:

- Концепция личностного потенциала Д. А. Леонтьева (НИУ ВШЭ);
- Школа возможностей и педагогика достоинства А. Г. Асмолова (Российская академия образования);
- Стратегическое проектирование в образовательной организации А. М. Моисеева (МГПУ);
- Диагностика и проектирование личностно-развивающей образовательной среды В. А. Ясвина (МГПУ);
- Теория социально-эмоционального развития Е. А. Сергиенко (Институт психологии РАН).

1.3. Отличительные особенности Программы

Рабочая программа разработана на основе концепции учебно-методического комплекта «Развитие личностного потенциала подростков» (Катеева М.И., Тимирова А.В., Зарецкий Ю.В.) и адаптирована для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ЗПР): учтены специфика образовательного процесса, образовательные потребности и запросы участников образовательных отношений,

особенности психофизического развития и возможности обучающихся.

Программа имеет модульную структуру, модули вариативны и фокусируются на различных аспектах личностного потенциала. Каждый модуль представляет собой систему взаимосвязанных занятий, выстроенных в определенной логике с постепенным усложнением и включением новых тем, направленных на развитие дефицитарных психических функций обучающихся с ЗПР в соответствии с направленностью соответствующего модуля.

1.4. Цели и задачи программы

Цель программы - создание условий, способствующих развитию личности и личностного потенциала подростков путём развития и коррекции познавательной, личностной, эмоциональной, коммуникативной, регуляторной сфер обучающихся и преодоление или ослабление трудностей в развитии, гармонизации личности и межличностных отношений.

Задачи Программы:

- формирование учебной мотивации, стимуляция развития познавательных процессов;
- коррекция недостатков осознанной саморегуляции познавательной деятельности, эмоций и поведения, формирование навыков самоконтроля;
- гармонизация психоэмоционального состояния, формирование позитивного отношения к своему «Я», повышение уверенности в себе, формирование адекватной самооценки;
- становление личностного и профессионального самоопределения, формирование целостного «образа Я»;
- развитие различных коммуникативных умений, приемов конструктивного общения и навыков сотрудничества;
- стимулирование интереса к себе и социальному окружению;
- развитие продуктивных видов взаимоотношений с окружающими сверстниками и взрослыми;
- предупреждение школьной и социальной дезадаптации;
- становление и расширение сферы жизненной компетенции.
- инициировать и поддерживать плодотворное и доверительное общение педагога и школьников, основанное на принципах уважительного отношения к личности

подростка;

- формирование у подростков ответственности за своё собственное благополучие и отношения с близким окружением;
- поддержка активной ответственной позиции каждого подростка;
- способствование развитию саморегуляции и коммуникации подростков;
- инициирование у подростков процесса самоанализа, размышления над тем, какие чувства и мысли выступают причиной дальнейших действий

Цели и задачи по годам обучения

5 класс	
<i>«Я и Ты»</i>	<p>Цели модуля - способствовать созданию атмосферы доверия и принятия в классном коллективе; создать условия для формирования мотивации подростков к самопознанию и саморазвитию.</p> <p>Задачи модуля:</p> <ul style="list-style-type: none">• Способствовать развитию навыков общения и сотрудничества у учащихся.• Создать условия для самопознания и самопринятия. Содействовать осознанию собственных желаний, устремлений и ценностей.• Познакомить учащихся с приёмами и инструментами саморегуляции. Содействовать развитию способности к самоанализу и системной рефлексии.
<i>«Управление собой»</i>	<p>Цели модуля - создать условия для освоения подростками базовых навыков регуляции своего физического и психологического состояния; способствовать формированию мотивации для дальнейшего развития навыков управления собой.</p> <p>Задачи модуля:</p> <ul style="list-style-type: none">• Познакомить подростков с базовыми знаниями о работе мозга и его влиянии на состояние организма.• Познакомить со свойствами внимания: избирательностью, устойчивостью, распределением, объёмом, переключаемостью.• Познакомить с понятием «стресс» и стрессовыми реакциями организма.• Создать условия для освоения навыков управления своим вниманием.• Помочь подросткам установить связь между эмоциями и телесными ощущениями.• Создать условия для освоения приёмов и техник совладания со стрессом.• Способствовать развитию собственных способов совладания со стрессом.• Помочь подросткам выработать собственные способы заботы о себе и своём физическом и психологическом здоровье.
6 класс	
<i>«Я и Ты»</i>	<p>Цели модуля - способствовать созданию атмосферы доверия и принятия в классном коллективе; создать условия для формирования мотивации подростков к самопознанию и саморазвитию.</p> <p>Задачи модуля:</p> <ul style="list-style-type: none">• Способствовать развитию навыков общения и сотрудничества у учащихся.

	<ul style="list-style-type: none"> • Создать условия для самопознания и самопринятия. Содействовать осознанию собственных желаний, устремлений и ценностей. • Познакомить учащихся с приёмами и инструментами саморегуляции. Содействовать развитию способности к самоанализу и системной рефлексии.
«Я и мой выбор»	<p>Цель модуля - содействовать развитию способности к осознанному выбору.</p> <p>Задачи модуля:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Способствовать расширению представлений учащихся о процессе выбора и зоне личной ответственности при принятии решений. • Создать условия для анализа учащимися своего опыта совершения выбора. • Содействовать освоению новых инструментов совершения качественного выбора. • Способствовать формированию у подростков ответственности за совершённый выбор.
7 класс	
«Я иду к мечте»	<p>Цель модуля – развитие у подростков навыков и способностей к достижению цели.</p> <p>Задачи модуля:</p> <ul style="list-style-type: none"> • способствовать развитию внутренней мотивации деятельности учащихся через осознание своих ценностей и потребностей. • создать условия для принятия подростками ответственности за свои достижения и неудачи. • познакомить и способствовать освоению инструментов планирования своей деятельности с целью достижения желаемого результата и развития навыка • учитывать опыт для коррекции своих планов и дальнейшего планирования.
«Я справлюсь»	<p>Цель модуля – способствовать развитию жизнестойкости учащихся в учебной ситуации.</p> <p>Задачи модуля:</p> <ul style="list-style-type: none"> • способствовать освоению разных способов совладающего поведения в ситуации стресса. • способствовать овладению различными способами восстановления душевного и физического равновесия после неудачи.
8 класс	
«Я и ты»	<p>Цель - создать атмосферу доверия и принятия в классном коллективе, стимулировать участников на самопознание и саморазвитие.</p> <p>Задачи модуля:</p> <ul style="list-style-type: none"> • способствовать развитию навыков общения и сотрудничества у учащихся. • создать условия для самопознания и самопринятия через осознание собственных желаний, устремлений и ценностей. • содействовать развитию способности к самоанализу и системной рефлексии. • познакомить учащихся с приёмами и инструментами саморегуляции.
9 класс	
«Я и мой выбор»	<p>Цель - способствовать развитию у подростков способности к осознанному выбору.</p> <p>Задачи модуля:</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • способствовать расширению представлений подростков о процессе выбора и зоне личной ответственности при принятии решений. • создать условия для анализа подростками своего опыта совершения выбора. • содействовать освоению подростками новых инструментов совершения качественного выбора. • способствовать формированию у подростков ответственности за совершённый выбор.
<p><i>«Я иду к мечте»</i></p>	<p>Цель - способствовать развитию у подростков навыков и способностей к достижению цели.</p> <p>Задачи модуля:</p> <ul style="list-style-type: none"> • способствовать развитию внутренней мотивации деятельности подростков через осознание своих ценностей и понимание их связи с желаемым результатом посредством конкретных действий. • способствовать развитию и совершенствованию самоконтроля учащихся, позволяющего эффективно реагировать на обратную связь и корректировать собственную деятельность. • познакомить подростков и способствовать освоению ими инструментов планирования деятельности с целью достижения желаемого результата. • создать условия для принятия подростками ответственности за свои достижения и неудачи и развития навыка учитывать опыт для дальнейшего планирования.

1.5. Адресность программы

Программа предназначена для подростков с ОВЗ (ЗПР), обучающихся в основной школе (5-9 класс).

Фокус внимания в процессе взросления перемещается. В 10—11 лет предметом рефлексивных ожиданий подростка выступают отдельные поступки. В 12—13 лет главным становится рассмотрение черт собственного характера и особенностей взаимоотношений с людьми. В 14—15 лет в структуре личностной рефлексии существенно повышается критичность подростков по отношению к себе». Рефлексия позволяет подростку осознать себя, свой внутренний мир, понять внутренний мир других людей, делает его способным к полноценной саморегуляции. Развитие рефлексии становится необходимым условием для формирования социально активной личности и является одной из важных основ формирования самосознания, самоотношения человека, его самовоспитания.

1.6. Условия реализации программы

Коррекционный курс «Психокоррекционные занятия (психологические)»

является обязательной частью коррекционно- развивающей области. Курс реализуется в рамках внеурочной деятельности посредством подгрупповых (5-7 класс) и групповых занятий (8-9 класс) педагога- психолога и обеспечивается системой психолого-педагогического сопровождения.

Сроки реализации программы и режим занятий:

В 5-7 классах программа реализуется в течение учебного года и составляет 34 академических часа, режим занятий: 1 раз в неделю. Продолжительность занятий составляет 40 мин. Программа предполагает проведение занятий в форме подгрупповой работы. Оптимальное количество участников в подгруппе: 7-8 человек.

В 8-9 классах программа реализуется в течение учебного года и составляет 34 академических часа, режим занятий: 1 раз в неделю. Продолжительность занятий составляет 40 мин. Программа предполагает проведение занятий в форме групповой работы. Оптимальное количество участников в подгруппе: 15 человек.

1.7. Особенности организации психокоррекционных занятий

Формат занятий отличается от традиционного урока. В них нет привычного объяснения нового материала, нет и обязательного для усвоения объёма знаний. В фокусе навыки, которые развиваются в процессе группового взаимодействия и индивидуальных упражнений. Однако это и не традиционно тренинговые встречи, хотя элементы такого взаимодействия присутствуют. В отличие от психологических тренингов, подразумевающих продолжительность больше одного урока, что является одной из трудностей организации групповой психологической работы в школе, программой предусмотрены короткие форматы, которые при наличии возможностей и желания можно расширить за счёт предложенных заданий и тем для обсуждения.

Каждое занятие включает в себя следующие этапы:

1. Приветствие. Для эффективного взаимодействия на занятии с самого начала и педагогу, и участникам важно настроиться на волну открытого живого общения, обмена мнениями. Поэтому лучшим началом будет короткий диалог о настроении, мыслях, актуальных событиях.

2. Работа по теме занятия. Проводится в форме групповых игр, элементов тренингов. В работе используются следующие приемы: выполнение упражнений, решение проблемных ситуаций, выполнение задания или работы по образцу, показ

иллюстраций, игра и работа в парах и тройках, самоанализ с помощью вопросов или диаграмм. Занятия проводятся преимущественно в игровой форме.

3. Рефлексия. Неотъемлемой частью каждого занятия является рефлексия.

4. Задание для самостоятельного выполнения. Эти задания носят рекомендательный характер. Заинтересованным ребятам они помогут углубиться в процесс самопознания и саморазвития. Возможно, кого-то они подтолкнут к более близкому общению с членами семьи и друзьями.

В зависимости от поставленных целей группы могут быть ориентированы на содержание или процесс. В понятие «содержание» входят проблемные ситуации, навыки, информация, способы поведения и др. Под процессом мы понимаем всё, что происходит в данный момент в группе: эмоции, мысли, поведение участников непосредственно на занятии. В нашем случае и то и другое является важным.

1.8. Ожидаемые результаты Программы

Планируемые результаты освоения программы соответствуют требованиям Федерального государственного образовательного стандарта освоения общего и среднего общего образования в части достижения личностных и метапредметных результатов.

Личностные результаты заключаются в понимании подростком цели своей учебной деятельности, формировании и понимании своей системы ценностей, самоопределении. Метапредметные результаты тесно связаны со способностью подростка к самообразованию и саморазвитию, а также способностью к коммуникации и групповой работе.

Каждый тематический модуль программы подразумевает свои цели, задачи и планируемые результаты в зависимости от возраста целевой аудитории.

5 КЛАСС

Модуль «Я и Ты»

Личностные результаты

- ✓ уважительно относится к многообразию людей, понимает, что у разных людей могут быть различные интересы, предпочтения, мнения;
- ✓ ориентируется на моральные ценности в ситуациях нравственного выбора;
- ✓ принимает себя и других, не осуждая;
- ✓ осознаёт эмоциональное состояние себя и других;
- ✓ управляет собственным эмоциональным состоянием;
- ✓ признаёт своё право на ошибку и такое же право другого человека;
- ✓ проявляет готовность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- ✓ демонстрирует ответственное поведение как возможность и необходимость отвечать за себя, своё развитие и за общее дело;
- ✓ старается осмыслить опыт, наблюдения, поступки и стремится совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия;
- ✓ имеет оптимистичный взгляд на свои возможности и перспективы.

Регулятивные универсальные учебные действия (УУД)

- ✓ владеет способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии;
- ✓ осознаёт своё эмоциональное состояние и состояние других;
- ✓ умеет различать и называть собственные эмоции, управлять ими и эмоциями других людей;
- ✓ выявляет и анализирует причины эмоций;
- ✓ ставит себя на место другого человека, понимает его мотивы и намерения, анализирует предложенные ситуации;
- ✓ регулирует способ выражения своих эмоций;
- ✓ принимает себя и других, не осуждая;
- ✓ признаёт своё право на ошибку и такое же право другого человека;
- ✓ проявляет открытость в общении;
- ✓ осознаёт невозможность контролировать всё вокруг.

Познавательные (УУД)

- ✓ формирует гипотезу об истинности собственных суждений и суждений других, аргументирует свою позицию, мнение;
- ✓ самостоятельно формулирует обобщения и выводы по результатам проведённого наблюдения, опыта, исследования;
- ✓ прогнозирует возможное дальнейшее развитие событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, а также выдвигает предположения об их развитии в новых условиях и контекстах;
- ✓ в ситуации неопределённости проявляет любознательность и стремится собрать информацию для разрешения ситуации;
- ✓ анализирует предыдущий опыт, связывает его с текущей задачей, старается поменять стратегию поведения с учётом предыдущих ошибок.

Коммуникативные (УУД)

- ✓ воспринимает и формулирует суждения, выражает эмоции в соответствии с условиями и целями общения;
- ✓ распознаёт невербальные средства общения, понимает значение социальных знаков, знает и распознаёт предпосылки конфликтных ситуаций;
- ✓ смягчает конфликты, умеет вести переговоры;
- ✓ понимает намерения других, проявляет уважительное отношение к собеседнику и корректно формулирует свои возражения;
- ✓ учитывает в поведении обратную связь от сверстников и взрослых;
- ✓ умеет соблюдать свои и чужие границы при взаимодействии.

Модуль «Управление собой»

Компетенция	Ожидаемый результат для участника
Мотивация	<ul style="list-style-type: none"> ✓ готов и демонстрирует желание взять на себя ответственность за развитие компетенций по управлению собой ✓ готов и демонстрирует желание овладеть умением распознавать свои эмоциональные и физические состояния
Управление вниманием	<ul style="list-style-type: none"> ✓ умеет пользоваться способами управления вниманием: как понимать, что отвлекается, как возвращать себя к деятельности, как удерживать себя в деятельности, даже если она кажется неинтересной ✓ готов взять на себя ответственность за управление своим вниманием и готов продолжать практиковаться в использовании способов управления вниманием
Управление своими эмоциями	<ul style="list-style-type: none"> ✓ умеет замечать и обращать внимание на эмоциональные проявления на уровне телесных ощущений
Управление стрессом	<ul style="list-style-type: none"> ✓ умеет различать произвольные и непроизвольные формы регуляции ✓ совершенствует навыки идентификации своих реакций на стресс и управления ими ✓ понимает, что такое триггер, и может замечать его воздействие на своё состояние ✓ замечает у себя проявление стрессового состояния ✓ может разработать индивидуальную стратегию по поддержке здорового образа жизни ✓ может спланировать свою дальнейшую работу по развитию компетенции управления собой ✓ может обозначить и оценить степень своей способности, умения и готовности управлять собой

6 КЛАСС

Модуль «Я и Ты»

Личностные результаты

- ✓ уважительно относится к многообразию людей, понимает, что у разных людей могут быть различные интересы, предпочтения, мнения;
- ✓ ориентируется на моральные ценности в ситуациях нравственного выбора;
- ✓ принимает себя и других, не осуждая;
- ✓ осознаёт эмоциональное состояние себя и других;
- ✓ управляет собственным эмоциональным состоянием;
- ✓ признаёт своё право на ошибку и такое же право другого человека;
- ✓ проявляет готовность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- ✓ демонстрирует ответственное поведение как возможность и необходимость отвечать за себя, своё развитие и за общее дело;
- ✓ старается осмыслить опыт, наблюдения, поступки и стремится совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия;
- ✓ имеет оптимистичный взгляд на свои возможности и перспективы.

Регулятивные универсальные учебные действия (УУД)

- ✓ владеет способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии;
- ✓ осознаёт своё эмоциональное состояние и состояние других;
- ✓ умеет различать и называть собственные эмоции, управлять ими и эмоциями других людей;
- ✓ выявляет и анализирует причины эмоций;
- ✓ ставит себя на место другого человека, понимает его мотивы и намерения, анализирует предложенные ситуации;
- ✓ регулирует способ выражения своих эмоций;
- ✓ принимает себя и других, не осуждая;
- ✓ признаёт своё право на ошибку и такое же право другого человека;
- ✓ проявляет открытость в общении;
- ✓ осознаёт невозможность контролировать всё вокруг.

Познавательные (УУД)

- ✓ формирует гипотезу об истинности собственных суждений и суждений других, аргументирует свою позицию, мнение;
- ✓ самостоятельно формулирует обобщения и выводы по результатам проведённого наблюдения, опыта, исследования;
- ✓ прогнозирует возможное дальнейшее развитие событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, а также выдвигает предположения об их развитии в новых условиях и контекстах;
- ✓ в ситуации неопределённости проявляет любознательность и стремится собрать информацию для разрешения ситуации;
- ✓ анализирует предыдущий опыт, связывает его с текущей задачей, старается поменять стратегию поведения с учётом предыдущих ошибок.

Коммуникативные (УУД)

- ✓ воспринимает и формулирует суждения, выражает эмоции в соответствии с условиями и целями общения;
- ✓ распознаёт невербальные средства общения, понимает значение социальных знаков, знает и распознаёт предпосылки конфликтных ситуаций;
- ✓ смягчает конфликты, умеет вести переговоры;
- ✓ понимает намерения других, проявляет уважительное отношение к собеседнику и корректно формулирует свои возражения;
- ✓ учитывает в поведении обратную связь от сверстников и взрослых;
- ✓ умеет соблюдать свои и чужие границы при взаимодействии.

Модуль «Я мой выбор»

Личностные результаты

- ✓ проявляет готовность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- ✓ в ситуации выбора опирается на свои потребности и ценности, при этом принимает во внимание общий контекст ситуации: общечеловеческие ценности, культурные нормы, интересы других участников;
- ✓ проявляет ответственность как возможность и необходимость отвечать за себя, своё развитие и за общее дело.

Регулятивные универсальные учебные действия (УУД)

- ✓ рассматривает возникающие жизненные ситуации с разных сторон;
- ✓ корректирует свои действия, опираясь на свою чувствительность к обратной связи;
- ✓ прогнозирует возможные последствия значимого жизненного выбора, в том числе отсроченные;
- ✓ учится справляться с неопределённостью.

Познавательные (УУД)

- ✓ распознаёт ситуации выбора в своей жизни;
- ✓ выделяет разные этапы процесса выбора, совершаемого в реальной жизненной ситуации;
- ✓ анализирует внутренние и внешние условия для совершения выбора в жизни;
- ✓ знает и может применить различные стратегии и техники для совершения качественного выбора;
- ✓ извлекает важный опыт из «неудачного» выбора.

Коммуникативные (УУД)

- ✓ воспринимает и формулирует суждения, выражает эмоции в соответствии с условиями и целями общения;
- ✓ понимает намерения других, проявляет уважительное отношение к собеседнику и корректно формулирует свои возражения;
- ✓ учитывает в поведении обратную связь от сверстников и взрослых;
- ✓ соблюдает свои и чужие границы при взаимодействии.

7 КЛАСС

Модуль «Я иду к мечте»

Личностные результаты

Учащийся:

- ✓ проявляет готовность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- ✓ чувствует себя способным влиять на ситуацию и быть причиной происходящих событий;
- ✓ учится брать на себя ответственность за своё благополучие;
- ✓ проявляет ответственность как возможность и необходимость отвечать за себя, своё развитие и за общее дело;
- ✓ при принятии решения ориентируется на собственные ценности и интересы;
- ✓ имеет оптимистичный взгляд на свои возможности и перспективы;
- ✓ принимает многообразие, в том числе уважительно относится к многообразию людей, понимает, что у разных людей могут быть различные интересы, предпочтения, мнения.

Регулятивные универсальные учебные действия (УУД)

Учащийся:

- ✓ адекватно оценивает свои сильные и слабые стороны; выбирает оптимальный для себя (с учётом оценки своих сильных и слабых сторон) способ выполнения задачи;
- ✓ умеет самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности;
- ✓ самостоятельно осуществляет, контролирует и корректирует деятельность;
- ✓ использует различные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности;
- ✓ выбирает успешные стратегии в различных ситуациях;
- ✓ управляет своим поведением и эмоциями для достижения поставленной цели.

Познавательные УУД

Учащийся:

- ✓ анализирует проблемы и предлагает варианты решения;
- ✓ сравнивает несколько вариантов решения, выбирает наиболее подходящий (на базе аргументов) с учётом сформулированной задачи, условий её выполнения и имеющихся ресурсов;
- ✓ анализирует предыдущий опыт, связывает его с текущей задачей, старается поменять стратегию поведения с учётом предыдущих ошибок;
- ✓ способен и готов к самостоятельному поиску способов достижения цели, применению различных методов познания;
- ✓ владеет навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов.

Коммуникативные УУД

Учащийся:

- ✓ учитывает в поведении обратную связь от сверстников и взрослых;
- ✓ умеет слушать, продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, смотреть на ситуацию глазами других людей;
- ✓ понимает и соблюдает свои и чужие границы при взаимодействии.

Модуль «Я справлюсь»

Личностные результаты

Учащийся:

- ✓ проявляет готовность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- ✓ чувствует себя способным влиять на ситуацию и быть причиной происходящих событий;
- ✓ проявляет ответственность как возможность и необходимость отвечать за себя и своё развитие;
- ✓ имеет оптимистичный взгляд на свои возможности и перспективы;

Регулятивные универсальные учебные действия (УУД)

Учащийся:

- ✓ замечает у себя проявление стрессового состояния;
- ✓ понимает, что такое триггер, и может замечать его воздействие на своё состояние;
- ✓ идентифицирует свои реакции на стресс и умеет управлять ими;
- ✓ понимает собственное эмоциональное состояние, определяет его ресурсность для решения задачи;
- ✓ умеет регулировать собственные эмоции и настроение;
- ✓ произвольно регулирует своё поведение;
- ✓ анализирует собственные реакции на ситуацию;
- ✓ адаптируется к изменению своих возможностей и к меняющимся обстоятельствам;
- ✓ способен к рефлексии собственных действий.

Познавательные (УУД)

Учащийся:

- ✓ учитывает в поведении обратную связь от сверстников и взрослых;
- ✓ умеет слышать, смотреть на ситуацию со стороны других людей;
- ✓ понимает и учится соблюдать свои и чужие границы при взаимодействии;
- ✓ готов и способен вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- ✓ владеет стратегиями поведения в конфликтной ситуации.

Коммуникативные УУД

Учащийся:

- ✓ анализирует проблемы и предлагает варианты решения;
- ✓ связывает ситуацию, идею с более широким контекстом; переносит её в новый, в том числе непривычный, контекст,
- ✓ может выстраивать связи между идеями, явлениями из разных сфер, неожиданные связи;
- ✓ может рассмотреть ситуацию с разных сторон.

8 КЛАСС

Модуль «Я и Ты»

Планируемые личностные результаты

Учащийся:

- ✓ проявляет готовность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- ✓ обладает чувством собственного достоинства, осознанно принимает общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- ✓ имеет здоровую самооценку и самоуважение;
- ✓ проявляет ответственность как возможность и необходимость отвечать за себя, своё развитие и за общее дело;
- ✓ при принятии решения ориентируется на собственные ценности и интересы;
- ✓ имеет оптимистичный взгляд на свои возможности и перспективы;
- ✓ принимает многообразие, в том числе уважительно относится к многообразию людей, понимает, что у разных людей могут быть различные интересы, предпочтения, мнения;
- ✓ воздерживается от проецирования своих ощущений на окружающих (приписывания им по умолчанию таких же мыслей, ощущений и восприятия).

Регулятивные универсальные учебные действия (УУД)

- ✓ прогнозирует возможное дальнейшее развитие событий и их последствия, понимает, способен описать последствия своих решений и действий;
- ✓ адекватно оценивает свои сильные и слабые стороны;
- ✓ оценивает свою удовлетворённость результатами, сравнивает достигнутое состояние с эмоциональными ожиданиями;
- ✓ прогнозирует своё эмоциональное состояние (в том числе понимает эмоциональную обусловленность поведения, а также зависимость эмоций от убеждений) ;
- ✓ управляет своими эмоциональными реакциями;
- ✓ способен к рефлексии собственных действий.

Познавательные (УУД)

- ✓ сравнивает несколько вариантов решения, выбирает наиболее подходящий (на базе аргументов) с учётом сформулированной задачи, условий её выполнения и имеющихся ресурсов;
- ✓ связывает ситуацию с более широким контекстом.
- ✓ анализирует собственные реакции на ситуацию.
- ✓ понимает важность как собственных реакций на ситуацию, так и обратной связи от сверстников и взрослых.
- ✓ анализирует предыдущий опыт, связывает его с текущей задачей, старается поменять стратегию поведения с учётом предыдущих ошибок.
- ✓ умеет смотреть на ситуацию под другим углом

Коммуникативные УУД

- ✓ учитывает в поведении обратную связь от сверстников и взрослых.
- ✓ учится слушать и слышать.
- ✓ проявляет эмпатию.
- ✓ понимает и учится соблюдать свои и чужие границы при взаимодействии.
- ✓ умеет вести диалог с другими людьми и стремится к взаимопониманию.
- ✓ умеет осознанно влиять на эмоции других людей, понимая, что является для них стимулом, но не причиной.
- ✓ адекватно, то есть с учётом контекста и желаемого результата, выражает свои эмоции

9 КЛАСС

Модуль «Я и мой выбор»

Планируемые личностные результаты

Учащийся:

- ✓ проявляет готовность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- ✓ опирается на свои потребности и ценности в ситуации выбора, при этом принимает во внимание общий контекст ситуации: общечеловеческие ценности, культурные нормы, интересы других учеников;
- ✓ проявляет ответственность как возможность и необходимость отвечать за себя, своё развитие и общее дело.

Регулятивные универсальные учебные действия (УУД)

Учащийся:

- ✓ рассматривает возникающие жизненные ситуации с разных сторон;
- ✓ корректирует свои действия, опираясь на чувствительность к обратной связи;
- ✓ прогнозирует возможные последствия значимого жизненного выбора (в том числе отсроченные);
- ✓ умеет справляться с неопределённостью.

Познавательные (УУД)

Учащийся:

- ✓ распознаёт ситуации выбора в своей жизни;
- ✓ выделяет разные этапы процесса выбора, совершаемого в реальной жизненной ситуации;
- ✓ анализирует внутренние и внешние условия для совершения выбора в жизни;
- ✓ знает и может применить различные стратегии и техники для совершения качественного выбора;
- ✓ извлекает важный опыт из «неудачного» выбора.

Коммуникативные УУД

Учащийся:

- ✓ воспринимает и формулирует суждения, выражает эмоции в соответствии с условиями и целями общения;
- ✓ понимает намерения других, проявляет уважительное отношение к собеседнику и корректно формулирует свои возражения;
- ✓ учитывает в поведении обратную связь от сверстников и взрослых;
- ✓ соблюдает свои и чужие границы при взаимодействии.

Модуль «Я иду к мечте»

Планируемые личностные результаты

Учащийся:

- ✓ проявляет готовность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- ✓ способен к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учётом устойчивых познавательных интересов;
- ✓ чувствует себя способным влиять на ситуацию и быть причиной происходящих событий;
- ✓ анализирует меру своего влияния на происходящие с ним события;
- ✓ проявляет ответственность как возможность и необходимость отвечать за себя, своё развитие и за общее дело;
- ✓ ориентируется на собственные ценности и интересы при принятии решения;
- ✓ имеет оптимистичный взгляд на свои возможности и перспективы;

- ✓ принимает многообразие, в том числе уважительно относится к многообразию людей, понимает, что у разных людей могут быть различные интересы, предпочтения, мнения.

Регулятивные универсальные учебные действия (УУД)

Учащийся:

- ✓ умеет самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности;
- ✓ самостоятельно осуществляет, контролирует и корректирует деятельность; выбирает стратегии;
- ✓ адекватно оценивает свои сильные и слабые стороны; выбирает оптимальный для себя способ выполнения задачи;
- ✓ использует все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности;
- ✓ сравнивает полученные результаты с исходной задачей, инициирует проверку правильности выполнения отдельных шагов, действий, операций;
- ✓ управляет своим поведением и эмоциями для достижения поставленной цели.

Познавательные (УУД)

Учащийся:

- ✓ анализирует проблемы и предлагает варианты решения;
- ✓ сравнивает несколько вариантов решения, выбирает наиболее подходящий (на базе аргументов) с учётом сформулированной задачи, условий её выполнения и имеющихся ресурсов;
- ✓ анализирует предыдущий опыт, связывает его с текущей задачей, старается поменять стратегию поведения с учётом предыдущих ошибок;
- ✓ способен и готов к самостоятельному поиску способов достижения цели, применению различных методов познания;
- ✓ владеет навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Коммуникативные УУД

Учащийся:

- ✓ учитывает в поведении обратную связь от сверстников и взрослых;
- ✓ умеет слушать, продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, смотреть на ситуацию глазами других людей;
- ✓ понимает и соблюдает свои и чужие границы при взаимодействии.

1.9. Педагогические методики и технологии, используемые на занятиях с учащимися:

Игровая технология построенная на принципе активности ребенка в процессе обучения характеризуемая высоким уровнем мотивации, осознанной потребностью в усвоении знаний и умений, результативностью и соответствием социальным нормам.

Технология обучения в сотрудничестве. В организации работы по формированию у учащихся навыков работы в паре, малой группе, учащиеся активно взаимодействуют друг с другом, совместно решая поставленные задачи в работе. Участники диалога могут иметь разный уровень сформированности речевых умений и навыков. Основной задачей в рамках данной технологии становится формирование навыков координации взаимодействия учащихся при организации диалога, монолога. Умение слышать и понимать других участников беседы, регулировать собственную технику и используемые средства художественной выразительности при организации общения. Достигнутые индивидуальные успехи, с одной стороны, влияют на результат групповой работы, а с другой — вбирают в себя итоги работы других членов группы.

1.10. Материально-технические условия реализации Программы.

Мебель и оборудование	Просторное классное помещение, столы, стулья, компьютер с возможностью воспроизведения аудиофайлов, презентаций, магнитная доска.
-----------------------	---

1.11. Кадровое обеспечение Программы

Для реализации программы используется следующий кадровый потенциал:

- педагог-психолог.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

5 КЛАСС

№ п/п	Название этапов/ тем	Количество часов
Вводный этап		
1-2	Вводное диагностическое занятие	2
Основной этап		
Базовый модуль «Я и ты»		
3	Путешествие продолжается	1
4	Мы договариваемся	1
5	Одноклассник равно друг?	1
6	О сотрудничестве и поддержке	1
7	Трудности диалога	1
8	От суждения к факту	1
9	Факты и суждения о другом	1
10-11	Эмоции в общении	2
12	Потребности	1
13	Управление эмоциями	1
14	Секреты диалога	1
15	Разговор с самим собой	1
16	Просьба или требование?	1
17	Говорим на языке Жирафа	1
18	Извините...Спасибо!	1
19	Шаг в будущее	1
Модуль «Управление собой»		
20	Зачем человеку нужно уметь собой управлять?	1
21-22	Управление своим вниманием	2
23-24	Освоение способов управления вниманием	2
25-26	Мои телесные и эмоциональные состояния	2
27	Зачем человеку стресс?	1
28	Как справиться со стрессом?	1
29	Что делать, если я попал в стрессовую ситуацию?	1
30	Что влияет на способность нашего организма сопротивляться стрессу?	1
31	Что нас делает крепче, выносливее и сильнее?	1
32-33	Чему я научился?	2
Заключительный этап		
34.	Выходная диагностика	1
ИТОГО:		34

6 КЛАСС

№ п/п	Название этапов/ тем	Количество часов
Вводный этап		
1	Вводное диагностическое занятие	1
Основной этап		
Базовый модуль «Я и ты»		
2	Путешествие продолжается	1
3	Мы договариваемся	1
4	Одноклассник равно друг?	1
5	О сотрудничестве и поддержке	1
6	Трудности диалога	1
7	От суждения к факту	1
8	Факты и суждения о другом	1
9-10	Эмоции в общении	2
11	Потребности	1
12-13	Управление эмоциями	2
14	Секреты диалога	1
15	Разговор с самим собой	1
16	Просьба или требование?	1
17-18	Говорим на языке Жирафа	2
19	Извините... Спасибо!	1
20	Шаг в будущее	1
Модуль «Я и мой выбор»		
21-22	Готов ли я выбирать?	2
23	Как я отношусь к неизвестности?	1
24-25	Как мы выбираем?	2
26	Что мне важно?	1
27	Как выбираю я?	1
28	Мой ли это выбор?	1
29-30	Что необходимо учесть при выборе?	2
31	А что если я выберу ЭТО?	1
32	Любой ли выбор хорош?	1
33	Как это было? Что это для меня?	1
Заключительный этап		
34.	Выходная диагностика	1
ИТОГО:		34

7 КЛАСС

№ п/п	Название разделов/ тем	Количество часов
Вводный этап		
1.	Диагностическое занятие	2
Основной этап		
I. Модуль «Я иду к мечте» (15 часов) – класс		
2.	От желания к мечте	2
3.		
4.	От ценностей к поступкам	2
5.		
6.	Карта постановки цели	2
7.		
8.	К цели шаг за шагом	1
9.	Хочу или надо?	1
10.	Мысли как ресурс	1
11.	Неудача не помеха	1
12.	Планирование и реальность	2
13.		
14.	С чего начать, что отложить	1
15.	Срочное и важное	1
16.	Я иду к мечте!	1
II. Модуль «Я справлюсь» (17 часов)		
17.	Я справлюсь?	2
18.		
19.	Эмоции в теле	2
20.		
21.	Зачем человеку стресс?	1
22.	Как справиться со стрессом?	1
23.	Я в стрессовой ситуации	1
24.	Мозг и стрессоустойчивость	2
25.		
26.	Что нас делает сильнее?	1
27.	Я или стресс: кто кого?	1
28.	Круг моего контроля	1
29.	Сильные эмоции. Я сильнее	1
30.	Вместе надёжнее	2
31.		
32.	Ты справишься! — Я справлюсь!	1
33.	Кто молодец? — Я молодец!	1
Заключительный этап		
34.	Диагностическое занятие	1

8 КЛАСС

№ п/п	Название разделов/ тем	Количество часов
Вводный этап		
1.	Диагностическое занятие	1
Основной этап		
Модуль «Я и Ты». Раздел 1. «Я и Ты в общении» - 15 часов		
2.	Кто я такой?	1
3.	Я, Мы, Они	1
4.	Соглашение нашего класса	1
5.	Я и Другие	2
6.		
7.	Я о себе	1
8.	Камешек в ботинке	1
9.	Чего я о себе не знаю	1
10.	Диалог	2
11.		
12.	Образ Я	1
13.	Свет мой, зеркальце, скажи!	1
14.	Мечтать или не мечтать?	1
15.	Путь к мечте	2
16.		
Модуль «Я и Ты». Раздел 2. «Я, Ты и эмоции» - 17 часов		
17.	Ох уж эти эмоции... Ах, как это прекрасно!	2
18.		
19.	Эмоции во мне. Я в эмоциях	2
20.		
21.	Не просто слова	1
22.	Эмоции в общении	2
23.		
24.	Эмпатия	1
25.	Выражать или нет?	2
26.		
27.	Эмоции в искусстве и творчестве	2
28.		
29.	Энергию эмоций — в нужное русло	1
30.	Почему я плачу, а ему смешно?	1
31.	Эмоциональная саморегуляция	1
32.	Эмоции. Инструкция пользователя	2
33.		
Заключительный этап		
34.	Диагностическое занятие	1

9 КЛАСС

№ п/п	Название разделов/ тем	Количество часов
Вводный этап		
1.	Диагностическое занятие	1
Основной этап		
Модуль «Я и мой выбор» - 16 часов		
2.	Существует ли выбор?	1
3.	Всегда ли есть выбор?	1
4.	Как справиться с неопределённостью?	2
5.		
6.	Выбор шаг за шагом	2
7.		
8.	Зачем мне это?	2
9.		
10.	В чём смысл?	1
11.	Мои стратегии выбора	2
12.		
13.	Рубикон: быть или не быть?	1
14.	К чему приведёт мой выбор?	2
15.		
16.	Чем хорош «плохой» выбор?	1
17.	Итоговая встреча «Я и мой выбор»	1
Модуль «Я иду к мечте» - 16 часов		
18.	Я и моя мечта. Вводное занятие	2
19.		
20.	Мои ресурсы	1
21.	Потребности как источник мотивации	2
22.		
23.	Оптимизм. Усердие. Настойчивость	2
24.		
25.	Образ успеха	1
26.	Уточняем планы	2
27.		
28.	Сверяем курс. Планирование и контроль	2
29.		
30.	Я сохраняю равновесие	1
31.	Я чувствую, и я выбираю	2
32.		
33.	Подведение итогов	1
Заключительный этап		
34.	Диагностическое занятие	1

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
5 класс (I подгруппа)	01.09.2023 г.	24.05.2024 г.	34	34	1 раз в неделю
5 класс (II подгруппа)	01.09.2023 г.	24.05.2024 г.	34	34	1 раз в неделю
6 класс (I подгруппа)	01.09.2023 г.	24.05.2024 г.	34	34	1 раз в неделю
6 класс (II подгруппа)	01.09.2023 г.	24.05.2024 г.	34	34	1 раз в неделю
7 класс (I подгруппа)	01.09.2023 г.	24.05.2024 г.	34	34	1 раз в неделю
7 класс (II подгруппа)	01.09.2023 г.	24.05.2024 г.	34	34	1 раз в неделю
8 класс	01.09.2023 г.	24.05.2024 г.	34	34	1 раз в неделю
9 класс	01.09.2023 г.	24.05.2024 г.	34	34	1 раз в неделю

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ (РАБОЧАЯ ПРОГРАММА)

5 КЛАСС

№	Дата проведения занятия		Блоки курса/ Тема занятия	Содержание занятий	Планируемые результаты занятий(УУД)	Форма контроля
	План	Факт				
I Вводный этап						
1.			Вводное диагностическое занятие	Проведение входной диагностики педагогом-психологом	Определение уровня развития личностных и метапредметных результатов у учащихся	Предварительный контроль
2.			Вводное диагностическое занятие			Предварительный контроль
II Основной этап						
Базовый модуль «Я и Ты» (17 ч)						
3.			Путешествие продолжается	Введение в тему	Подросток: получил общее представление о содержании курса; знает, что люди по-разному воспринимают информацию и могут владеть разными фактами ;понимает, что его суждение может быть ошибочным или не единственно правильным.	Текущий контроль
4.			Мы договариваемся	Составление соглашения класса	Подросток: осознаёт свои чувства и эмоции, связанные со школой; понимает, как его настроение в школе влияет на успеваемость и отношения с одноклассниками и учителями; участвует в обсуждении и принятии классного Соглашения о взаимоотношениях.	Текущий контроль
5.			Одноклассник равно друг?	Дружба и сотрудничество: в чём	Подросток: различает понятия дружбы и сотрудничества; проявляет готовность к	Текущий контроль

				разница?	сотрудничеству с одноклассниками.	
6.			О сотрудничестве и поддержке	В чём заключается умение сотрудничать и как оказать поддержку	Подросток: получил игровой опыт сотрудничества и возможность его проанализировать; знает, какие качества нужны для эффективного сотрудничества; адекватно оценивает свою способность к сотрудничеству.	Текущий контроль
7.			Трудности диалога	Что нам мешает договариваться?	Подросток: умеет анализировать ситуации с точки зрения эффективности коммуникации; распознаёт неконструктивные стратегии в общении; понимает разницу между фактом и суждением.	Текущий контроль
8.			От суждения к факту	Как факт меняет настроение	Подросток: знает, что эмоциональная реакция на стимул зависит от того, как мы к нему относимся; отличает факт от суждения.	Текущий контроль
9.			Факты и суждения о другом	Как наши суждения о других влияют на взаимоотношения	Подросток: анализирует свой опыт суждения о ком-то под влиянием внешней установки; осознаёт некоторые свои суждения о других и то, как они отражаются на взаимоотношениях.	Текущий контроль
10.			Эмоции в общении	Эмоции и их роль в общении	Подросток: знает, что эмоции влияют на общение; понимает, что причиной эмоции является не ситуация, а то, как мы её оцениваем; осознаёт некоторые свои установки, влияющие на результат взаимодействия.	Текущий контроль
11.			Эмоции в общении	Каналы передачи информации	Подросток: различает каналы передачи информации: вербальный, невербальный, паравербальный; различает эмоциональные оттенки слов; расширяет свой эмоциональный словарь; понимает и корректно транслирует эмоции с помощью невербальных средств; идентифицирует и умеет выразить эмоцию интонационно.	Текущий контроль

12.			Потребности	Потребности как причины эмоций	Подросток: видит связь между желаниями, потребностями и эмоциями, чувствами; может определить свои потребности во взаимодействии с разными людьми.	Текущий контроль
13.			Управление эмоциями	Ответственность за свои эмоции. Управление собой	Подросток: знает стратегии управления эмоциями; умеет управлять своими эмоциями с помощью воображения и телесных приёмов.	Текущий контроль
14.			Секреты диалога	Знакомство с ненасильственным общением (ННО)	Подросток: может рассказать, в чём состоит суть ненасильственного общения; понимает роль каждого из четырёх компонентов ННО в диалоге.	Текущий контроль
15.			Разговор с самим собой	Внутренний диалог. Самопринятие	Подросток: может определить свой привычный внутренний диалог и почувствовать его влияние на самоощущение; осваивает способ управления (регулирования) внутреннего диалога через переформулирование.	Текущий контроль
16.			Просьба или требование?	Как просить, а не требовать	Подросток: понимает важность формулирования просьбы; отличает просьбу от требования на слух по лексике и интонации; осознаёт свою реакцию на отказ и связанные с этим убеждения; понимает, когда его просьбы являются скорее требованиями; знает, что возможен отказ в ответ на просьбу.	Текущий контроль
17.			Говорим на языке Жирафа	Практика ненасильственного общения	Подросток: умеет формулировать просьбу на языке ненасильственного общения; попрактиковался в использовании ННО; получил возможность разобрать личную сложную ситуацию общения.	Текущий контроль
18.			Извините...Спасибо!	Практика искреннего и уважительного извинения и благодарности	Подросток: получил обратную связь о своей способности искренне просить прощения; знает, для чего и как извиниться в сложных ситуациях; умеет выражать благодарность.	Текущий контроль
19.			Шаг в будущее	Планируем дальнейший путь по курсу	Подросток: опираясь на предложенные вопросы, отмечает произошедшие благодаря курсу	Текущий контроль

					изменения; обозначает дальнейшие шаги в сторону желательных изменений.	
Модуль «Управление собой» (14 часов)						
20.			Зачем человеку нужно уметь собой управлять?	Знакомство участников группы с особенностями модуля. Понимание необходимости умения управлять собой.	Подросток осознаёт необходимость умения управлять собой и понимает, какими компетенциями для этого надо овладеть; понимает, что он способен сам управлять собой и готов учиться этому; мотивирован на освоение компетенций управления собой	Текущий контроль
21.			Управление своим вниманием	Формирование у подростков компетенции осознанного управления своим вниманием	Подросток понимает, что способен сам управлять своим вниманием и регулировать его объём; знаком с некоторыми способами управления вниманием.	Текущий контроль
22.			Управление своим вниманием			Текущий контроль
23.			Освоение способов управления вниманием	Познакомиться с разными способами управления вниманием и попробовать их на практике	Подросток понимает, что способен сам управлять своим вниманием и регулировать его объём; знает способы управления вниманием (как понять, что отвлекается, как возвращать себя к деятельности, как удерживать себя в деятельности); умеет пользоваться некоторыми способами управления вниманием; проявляет готовность взять на себя	Текущий контроль
24.			Освоение способов управления вниманием	Познакомиться с разными способами управления вниманием и попробовать их на практике	ответственность за управление своим вниманием и продолжать практиковаться в использовании способов управления вниманием	Текущий контроль
25.			Мои телесные и эмоциональные состояния	Познакомиться с разными способами распознавания своих	Подросток осознаёт, что ощущения в теле и эмоциональные состояния человека тесно связаны друг с другом; замечает свои	Текущий контроль

				эмоциональных состояний по телесным проявлениям.	эмоциональные проявления на уровне телесных ощущений; знает, что умение понимать своё тело и свои эмоции является обязательным условием для управления собой (своим состоянием, поведением, деятельностью); проявляет готовность и желание овладеть навыком распознавания своих эмоциональных и физических состояний.	
26.			Мои телесные и эмоциональные состояния	Познакомиться с разными способами распознавания своих эмоциональных состояний по телесным проявлениям.		Текущий контроль
27.			Зачем человеку стресс?	Знакомство участников с произвольными и непроизвольными формами регуляции телесного состояния	Подросток отличает произвольные и непроизвольные формы регуляции; понимает, что такое стресс или стрессовое состояние и как он возникает; знает, что такое триггеры и каков характер их влияния; осознаёт, что способен сам управлять своими внутренними состояниями.	Текущий контроль
28.			Как справляться со стрессом?	Распознавание у себя стрессовых состояний и управление ими.	Подросток понимает, что такое стресс или стрессовое состояние, как оно возникает и в чём проявляется; понимает, что такое триггер, и замечает его воздействие на своё состояние; замечает у себя проявления стрессового состояния; знает некоторые способы совладания со стрессовыми состояниями и умеет ими пользоваться	Текущий контроль
29.			Что делать, если я попал в стрессовую ситуацию?	Знакомство подростков с различными инструментами совладения со стрессом и использование их на практике	Подросток понимает, что такое стресс или стрессовое состояние, как оно возникает и в чём проявляется; замечает воздействие триггеров на своё состояние; замечает у себя проявление стрессового состояния;	Текущий контроль

					знает некоторые способы совладания со стрессовыми состояниями и умеет ими пользоваться	
30.			Что влияет на способность нашего организма сопротивляться стрессу?	Дать подросткам знания о влиянии внешних факторов на сопротивляемость организма стрессу	Подросток знает, что психическое и физическое состояния человека имеют нейрохимическую основу; имеет представление о негативном влиянии внешних факторов на нейрохимический баланс в организме и на самочувствие человека.	Текущий контроль
31.			Что делает нас крепче, выносливее и сильнее?	Выработка индивидуальной стратегии по повышению собственной стрессоустойчивости.	Подросток знает, что психическое и физическое состояния человека имеют нейрохимическую основу; имеет представление о положительном влиянии физической активности, режима сна и правильного питания на нейрохимический баланс в организме и самочувствие человека; понимает, какие преимущества даёт здоровый образ жизни, и заинтересован в ведении здорового образа жизни; знает, как разработать индивидуальную стратегию по поддержке здорового образа жизни.	Текущий контроль
32.			Чему я научился?	Рефлексия индивидуальных результатов, оценивание знаний и умений подростков, полученных на занятиях модуля.	Подросток может обозначить и оценить степень своей способности, умения и готовности управлять собой; способен планировать свою дальнейшую работу по развитию компетенции управления собой; берёт на себя ответственность за развитие своей компетенции по управлению собой	Текущий контроль
33.		Чему я научился?	Текущий контроль			
Заключительный этап						
34.			Выходная диагностика	Проведение заключительной диагностики педагогом-психологом	Определение уровня развития личностных и метапредметных результатов у учащихся с целью оценки эффективности программы	Итоговый контроль

6 КЛАСС

№	Дата проведения занятия		Блоки курса/ Тема занятия	Содержание занятия	Планируемые результаты занятий(УУД)	Форма контроля
	План	Факт				
I Вводный этап						
1.			Вводное диагностическое занятие	Проведение входной диагностики педагогом-психологом	Определение уровня развития личностных и метапредметных результатов у учащихся	Предварительный контроль
II Основной этап						
Базовый модуль «Я и ты» (19 часов)						
2.			Путешествие продолжается	Введение в тему	Подросток: получил общее представление о содержании курса; знает, что люди по-разному воспринимают информацию и могут владеть разными фактами ;понимает, что его суждение может быть ошибочным или не единственно правильным.	Текущий контроль
3.			Мы договариваемся	Составление соглашения класса	Подросток: осознаёт свои чувства и эмоции, связанные со школой; понимает, как его настроение в школе влияет на успеваемость и отношения с одноклассниками и учителями; участвует в обсуждении и принятии классного Соглашения о взаимоотношениях.	Текущий контроль
4.			Одноклассник равно друг?	Дружба и сотрудничество: в чём разница?	Подросток: различает понятия дружбы и сотрудничества; проявляет готовность к сотрудничеству с одноклассниками.	Текущий контроль
5.			О сотрудничестве и	В чём заключается умение	Подросток: получил игровой опыт	Текущий

			поддержке	сотрудничать и как оказать поддержку	сотрудничества и возможность его проанализировать; знает, какие качества нужны для эффективного сотрудничества; адекватно оценивает свою способность к сотрудничеству.	контроль
6.			Трудности диалога	Что нам мешает договариваться?	Подросток: умеет анализировать ситуации с точки зрения эффективности коммуникации; распознаёт неконструктивные стратегии в общении; понимает разницу между фактом и суждением.	Текущий контроль
7.			От суждения к факту	Как факт меняет настроение	Подросток: знает, что эмоциональная реакция на стимул зависит от того, как мы к нему относимся; отличает факт от суждения.	Текущий контроль
8.			Факты и суждения о другом	Как наши суждения о других влияют на взаимоотношения	Подросток: анализирует свой опыт суждения о ком-то под влиянием внешней установки; осознаёт некоторые свои суждения о других и то, как они отражаются на взаимоотношениях.	Текущий контроль
9.			Эмоции в общении	Эмоции и их роль в общении	Подросток: знает, что эмоции влияют на общение; понимает, что причиной эмоции является не ситуация, а то, как мы её оцениваем; осознаёт некоторые свои установки, влияющие на результат взаимодействия.	Текущий контроль
10.			Эмоции в общении	Каналы передачи информации	Подросток: различает каналы передачи информации: вербальный, невербальный, паравербальный; различает эмоциональные оттенки слов; расширяет свой эмоциональный	Текущий контроль

					словарь; понимает и корректно транслирует эмоции с помощью невербальных средств; идентифицирует и умеет выразить эмоцию интонационно.	
11.			Потребности	Потребности как причины эмоций	Подросток: видит связь между желаниями, потребностями и эмоциями, чувствами; может определить свои потребности во взаимодействии с разными людьми.	Текущий контроль
12.			Управление эмоциями	Ответственность за свои эмоции. Управление собой	Подросток: знает стратегии управления эмоциями; умеет управлять своими эмоциями с помощью воображения и телесных приёмов.	Текущий контроль
13.			Управление эмоциями	Ответственность за свои эмоции. Управление собой		
14.			Секреты диалога	Знакомство с ненасильственным общением (ННО)	Подросток: может рассказать, в чём состоит суть ненасильственного общения; понимает роль каждого из четырёх компонентов ННО в диалоге.	Текущий контроль
15.			Разговор с самим собой	Внутренний диалог. Самопринятие	Подросток: может определить свой привычный внутренний диалог и почувствовать его влияние на самоощущение; осваивает способ управления (регулирования) внутреннего диалога через переформулирование.	Текущий контроль
16.			Просьба или требование?	Как просить, а не требовать	Подросток: понимает важность формулирования просьбы; отличает просьбу от требования на слух по лексике и интонации; осознаёт свою реакцию на отказ и связанные с этим убеждения; понимает, когда его просьбы являются скорее требованиями; знает,	Текущий контроль

					что возможен отказ в ответ на просьбу.	
17.			Говорим на языке Жирафа	Практика ненасильственного общения	Подросток: умеет формулировать просьбу на языке ненасильственного общения; попрактиковался в использовании ННО; получил возможность разобрать личную сложную ситуацию общения.	Текущий контроль
18.			Говорим на языке Жирафа	Практика ненасильственного общения		
19.			Извините...Спасибо!	Практика искреннего и уважительного извинения и благодарности	Подросток: получил обратную связь о своей способности искренне просить прощения; знает, для чего и как извиниться в сложных ситуациях; умеет выражать благодарность.	Текущий контроль
20.			Шаг в будущее	Планируем дальнейший путь по курсу	Подросток: опираясь на предложенные вопросы, отмечает произошедшие благодаря курсу изменения; обозначает дальнейшие шаги в сторону желательных изменений.	Текущий контроль
Модуль «Я и мой выбор» (13 часов)						
21.			Готов ли я выбирать?	Введение. Развитие готовности к выбору	Подросток: может рассказать о целях, логике и общем содержании модуля, его особенностях; участвует в обсуждении и согласовании правил взаимодействия в группе.	Текущий контроль
22.			Как я отношусь к неизвестности?	Развитие толерантности к неопределённости (открытости к изменениям) как предпосылки совершения качественного выбора	Подросток: знает о связи неопределённости и выбора; может назвать эмоциональные реакции человека на неопределённость.	Текущий контроль
23.			Как мы выбираем?	Этапы процесса выбора Учащиеся обращаются к своему личному опыту, выделяют и разбирают этапы процесса	Подросток: воспринимает выбор как неотъемлемую и важную составляющую жизни; понимает, что выбор — это протяжённый во времени процесс;	Текущий контроль

				выбора, которые впоследствии будут подробно прорабатываться на следующих занятиях	понимает логику процесса выбора.	
24.			Что мне важно?	Субъективное качество выбора. Обращение к себе, своим смыслам и ценностям	Подросток: может назвать свои ценности, т. е. то, что для него значимо, важно; может объяснить, как ценности влияют на его выбор.	Текущий контроль
25.			Как выбираю я?	Стратегии и техники для совершения выбора	Подросток: познакомился с техниками для совершения качественного выбора; получил опыт использования изученных техник совершения выбора.	Текущий контроль
26.			Как выбираю я?	Учащиеся познакомятся с различными стратегиями и приёмами для совершения качественного выбора		Текущий контроль
27.			Мой ли это выбор?	Ответственность за выбор и его последствия. Я как причина собственного выбора	Подросток: отличает самостоятельный выбор от вынужденного поведения; осознаёт степень своей самостоятельности в выборе.	Текущий контроль
28.			Что необходимо учесть при выборе?	Анализ внешних и внутренних условий для совершения качественного выбора. Учащиеся будут развивать чувствительность к обратной связи, позволяющую действовать с учётом не только своих желаний, смыслов и ценностей, но и реалий текущей ситуации.	Подросток: знает, что значит быть чувствительным к обратной связи; анализирует внешние условия и помехи, а также собственные личностные ресурсы и ограничения для воплощения актуального выбора в жизнь.	Текущий контроль
29.			Что необходимо учесть при выборе?			Текущий контроль
30.			А что если я выберу ЭТО?	Рассмотрение последствий выбора в долгосрочной перспективе Учащиеся рассмотрят последствия своих желаний в случае их реализации, т. е. в	Подросток: может назвать условия, необходимые для воплощения в жизнь значимого выбора; умеет планировать последовательность шагов для его реализации; способен прогнозировать возможные последствия своих действий	Текущий контроль
31.			А что если я выберу ЭТО?			Текущий контроль

				долгосрочной перспективе	в ближайшей и отдалённой перспективе.	
32.			Любой ли выбор хорош?	Признаки качественного выбора Подростки смогут проанализировать признаки качественного выбора с опорой на собственный опыт выбора в повседневной жизни	Подросток: имеет собственные критерии и индикаторы субъективного качества выбора; проанализировал на материале собственного опыта различия между внешней и субъективной оценкой качества выбора.	Текущий контроль
33.			Как это было? Что это для меня?	Рефлексия полученного опыта Заключительное занятие предназначено для обобщения знаний и опыта, полученных в ходе обучения	Подросток: сформулировал основные тезисы, касающиеся выбора и самоопределения, по итогам модуля; получил возможность для эмоционального отреагирования полученного опыта.	Текущий контроль
Заключительный этап						
34.			Выходная диагностика	Проведение заключительной диагностики педагогом-психологом	Определение уровня развития личностных и метапредметных результатов у учащихся с целью оценки эффективности программы	Итоговый контроль

7 КЛАСС

№	Дата проведения		Тема модуля/ Тема занятия	Содержание занятия	Ожидаемые результаты	Форма контроля
	План	Факт				
I. Вводный этап						
1			Диагностическое занятие	Проведение входной диагностики педагогом-психологом	Определение уровня развития личностных и метапредметных результатов у учащихся	Предварительный контроль
II. Основной этап						
Модуль «Я иду к мечте» (15 часов)						
2-3			От желания к мечте	Введение в тематику курса. Разведение понятий «желание», «мечта», «цель». Формулирование собственных желаний, мечты и цели — обозначение стартовой точки курса. Оценка своих личных качеств относительно сформулированной цели	Подросток формулирует свои актуальные желания, мечты и цели; оценивает свои личностные особенности относительно возможности достижения указанной цели.	Текущий контроль
4-5			От ценностей к поступкам	Внешняя и внутренняя мотивация. Как перейти от планов к конкретным действиям	Подросток формулирует свои ценности, оценив события из собственной жизни; обнаруживает связь между своими ценностями и результатом своей деятельности.	Текущий контроль
6-7			Карта постановки	Способность к планированию	Подросток умеет составлять	Текущий

			цели	своей деятельности. Что необходимо учесть при постановке цели	индивидуальную карту постановки цели, оценивая своё реальное положение вещей, ресурсы и возможные трудности на пути достижения цели; получает опыт планирования.	контроль
8			К цели шаг за шагом	Способность к планированию своей деятельности. Что необходимо сделать для достижения цели	Подросток расширил свои представления о возможных действиях по достижению цели; может сформулировать и адекватно оценить эффективность действий по достижению конкретной цели.	Текущий контроль
9			Хочу или надо?	Внешняя и внутренняя мотивация. Определение своего типа мотивации. Поиск внутренних мотивов деятельности	Подросток различает внутреннюю и внешнюю типы мотивации; осознаёт свою мотивацию; может найти источник внутренней мотивации в привычной деятельности.	Текущий контроль
10			Мысли как ресурс	Самоконтроль. Оптимизм. Как управлять своими мыслями, чтобы продолжать двигаться к цели	Подросток знает, что субъективное восприятие. Ситуации влияет на эмоциональное состояние и результат деятельности; знает, как управлять собой с помощью воображения и перемещения фокуса внимания.	Текущий контроль
11			Неудача не помеха	Оптимизм. Усердие и настойчивость. Отношение к неудаче как ресурсу развития	Подросток понимает, что ошибки и неудачи могут стать ресурсом для развития.	Текущий контроль
12-13			Планирование и реальность	Способность к планированию своей деятельности. Управление временем. Главное и второстепенное	Подросток может рассказать о тайм-менеджменте и его роли в учебной деятельности и в повседневной жизни; умеет планировать свой день, отделяя	Текущий контроль

					важные дела от второстепенных	
14			С чего начать, что отложить	Инструменты планирования. Как организовать свой день, чтобы всё успеть	Подросток учится формировать план, состоящий из подзадач для достижения основной цели; понимает причины возникновения возможных неудач при достижении цели, определяет способы «борьбы» с ними.	Текущий контроль
15			Срочное и важное	Инструменты планирования. Матрица Эйзенхауэра «Срочное и важное»	Подросток умеет использовать матрицу Эйзенхауэра как инструмент планирования при организации своей деятельности; умеет дифференцировать существующие дела по степени важности и срочности	Текущий контроль
16			Я иду к мечте!	Презентация своих творческих отчётов о проделанной работе	Подросток представляет свои результаты; получает поддержку своих одноклассников и педагога.	Текущий контроль
II.1 Модуль «Я справлюсь» (17 часов)						
17-18			Я справлюсь?	Введение в тему. Знакомство с понятием «жизнестойкость».	Подросток может объяснить смысл темы и прокомментировать цель познакомился с техникой заземления; может сформулировать жизнестойкое убеждение.	Текущий контроль
19-20			Эмоции в теле	Распознавание эмоциональных состояний по телесным проявлениям	Подросток отличает произвольные и непроизвольные формы регуляции; понимает, что такое стресс (стрессовое состояние), как он возникает и может объяснить это своими словами; знает, что такое триггеры и каков характер их влияния; осознаёт, что способен сам	Текущий контроль

					управлять своими внутренними состояниями.	
21			Зачем человеку стресс?	Произвольные и непроизвольные формы регуляции состояния	Подросток отличает произвольные и непроизвольные формы регуляции; понимает, что такое стресс или стрессовое состояние, как он возникает и может объяснить своими словами; знает, что такое триггеры и каков характер их влияния; осознаёт, что способен сам управлять своими внутренними состояниями.	Текущий контроль
22			Как справиться со стрессом?	Распознавание стрессовой реакции у себя	Подросток понимает, что такое стресс или стрессовое состояние, как оно возникает и в чём проявляется; понимает, что такое триггер, и замечает его воздействие на своё состояние; замечает у себя проявления стрессового состояния; знает некоторые способы совладания со стрессовыми состояниями и умеет ими пользоваться.	Текущий контроль
23			Я в стрессовой ситуации	Инструменты совладания со стрессом	Подросток понимает, что такое стресс или стрессовое состояние, как оно возникает и в чём проявляется; замечает воздействие триггеров на своё состояние; замечает у себя проявление стрессового состояния; знает некоторые способы совладания со стрессовыми состояниями и умеет ими пользоваться.	Текущий контроль

24			Мозг и стрессоустойчивость	Влияние внешних факторов на сопротивляемость организма стрессу	Подросток знает, что психическое и физическое состояния человека; имеет представление о негативном влиянии внешних факторов	Текущий контроль
			Что нас делает сильнее?	Выработка индивидуальной стратегии подростков по повышению собственной стрессоустойчивости	Подросток знает, что психическое и физическое состояния человека имеют нейрохимическую основу; имеет представление о положительном влиянии физической активности, режима сна и правильного питания на нейрохимический баланс в организме и самочувствие человека; понимает, какие преимущества даёт здоровый образ жизни, и заинтересован в ведении здорового образа жизни; знает, как разработать индивидуальную стратегию по поддержке здорового образа жизни.	Текущий контроль
25			Я или стресс: кто кого?	Когнитивные стратегии совладания. Метафора и воображение	Подросток через визуализацию осознаёт своё отношение к стрессу и ощущения в стрессовых ситуациях; может называть людей, которые его поддерживают, и героев, которые его вдохновляют; может через рисунок ослабить напряжение в стрессе; узнаёт, что с помощью метафоры можно управлять стрессом, и получает соответствующий опыт.	Текущий контроль
			Круг моего	Контроль. Осознание зоны своей	Подросток разделяет события на «могу	Текущий

			контроля	ответственности и влияния	повлиять» и «не могу повлиять»; умеет выделить зону своей ответственности за достижение результата.	контроль
			Сильные эмоции	Я сильнее Эмоциональные стратегии совладания. Управление сильными эмоциями: «побег» или «лицом к лицу»?	Подросток может назвать сильные эмоции, вызванные сложными ситуациями; изучает способы управления сильными эмоциями.	Текущий контроль
			Вместе надёжнее	Поддержка как ресурс в ситуации угрозы. Способы взаимной поддержки	Подросток получает игровой опыт взаимоподдержки умеет выражать поддержку разными способами собирает банк способов поддержки.	Текущий контроль
			Ты справишься! — Я справлюсь!	Решение сложных жизненных ситуаций	Подросток в игровой ситуации вспоминает разные приёмы и способы управления собой в сложных ситуациях; получает поддержку от одноклассников, укрепляет веру в себя.	Текущий контроль
			Кто молодец? — Я молодец!	Подведение итогов. Самооценивание учащимися результатов обучения	Подросток актуализирует знания, полученные в ходе изучения модуля; применяет технику самоподдержки «Письмо самому себе»; оценивает свои достижения.	Текущий контроль
III. Заключительный этап						
			Диагностическое занятие	Проведение заключительной диагностики педагогом-психологом	Определение уровня развития личностных и метапредметных результатов у учащихся с целью оценки эффективности программы	Итоговый контроль

8 КЛАСС

№	Дата проведения		Тема модуля/ Тема занятия	Содержание занятия	Ожидаемые результаты	Форма контроля
	План	Факт				
I. Вводный этап						
1			Диагностическое занятие	Проведение входной диагностики педагогом-психологом	Определение уровня развития личностных и метапредметных результатов у учащихся	Предварительный контроль
II. Основной этап						
Раздел 1. «Я и Ты в общении»						
2			Кто я такой?	Социальная идентичность. Ролевые (поведенческие) модели в школе	Подросток знает, что человек может находиться одновременно в нескольких социальных ролях; связывает поведение с идентичностью.	Текущий контроль
3			Соглашение нашего класса	Создание (или уточнение) классного Соглашения	Подросток связывает статус с поведением и правилами; формулирует принципы общения в классе; договаривается о соблюдении Соглашения или выражает и аргументирует своё несогласие.	Текущий контроль
4			Я, Мы, Они	Влияние характера отношения окружающих к человеку на его эмоциональное состояние. Я как стимул для другого	Подросток получил возможность увидеть и почувствовать влияние окружения на состояние человека и результат его деятельности; понимает степень своей ответственности за эмоциональное состояние другого человека; осознаёт степень своей зависимости от отношения к	Текущий контроль

					нему окружающих.	
5-6			Я и Другие	Влияние собственных убеждений о себе на результат своих действий. Эффект Пигмалиона — Розенталя	Подросток понимает механизм влияния собственных убеждений о себе на результат своих действий; знает, как снять напряжение в случае неприятных переживаний; получает возможность влиять на собственные убеждения о себе.	Текущий контроль
7			Я о себе	Окно Джохари как инструмент самопознания и саморазвития	Подросток задумывается над вопросом аутентичности; осознаёт личные качества, открытые другим; фиксирует личные качества и стороны характера, которые он хотел бы скрыть.	Текущий контроль
8			Камешек в ботинке	Что значит быть открытым? Ресурс открытых отношений	Подросток получает опыт самораскрытия; понимает ресурс открытых отношений; готов открыться для конструктивных отношений.	Текущий контроль
9			Чего я о себе не знаю	Обратная связь как источник информации о себе	Подросток расширяет знания о себе; получает опыт формулирования качественной обратной связи; практикует технику принятия себя.	Текущий контроль
10-11			Диалог	Принципы конструктивного общения	Подросток осваивает технику конструктивного общения; получает возможность отработки умения безоценочно описывать факты, идентифицировать и называть свои эмоции, осознавать свои потребности и формулировать просьбы.	Текущий контроль
12			Образ Я	Метафора внутреннего мира	Подросток использует метафору для	Текущий

					описания собственного внутреннего мира; осознаёт некоторые личностные особенности и оценивает их влияние на собственную успешность.	контроль
13			Свет мой, зеркальце, скажи!	Что значит принимать себя и как это сделать	Подросток осознаёт качества, которые мешают ему принимать себя; получает опыт самопринятия.	Текущий контроль
14			Мечтать или не мечтать?	Связь желаний, мечты и личных ценностей.	Подросток формулирует свои желания; планирует первые (следующие) шаги в сторону реализации целей; получает опыт использования одного из инструментов самомотивации.	Текущий контроль
15-16			Путь к мечте	Подведение предварительных итогов. Обозначение дальнейших шагов по саморазвитию.	Подросток формулирует свои желания; планирует конкретные шаги в сторону реализации целей; осознаёт свои достижения в освоении материала курса; формулирует запрос на будущее.	Текущий контроль
Раздел 2. «Я, Ты и эмоции»						
17-18			Ох уж эти эмоции... Ах, как это прекрасно!	Введение в тему. Что мы знаем об эмоциях? Определение эмоции. Зачем нам эмоции? Наблюдение как основной инструмент познания. Квадрат настроения. Постановка личной цели на курс	Подросток обобщает и расширяет свои знания и представления об эмоциях; познакомился на практике с техникой наблюдения «Ноутинг»; сформулировал личную цель на курс.	Текущий контроль
19-20			Эмоции во мне. Я в эмоциях	Я в эмоциях Особенности проявления эмоций. Как я	Подросток обратился к личному опыту для описания проявлений разных эмоций;	Текущий контроль

				понимаю, что я чувствую?	расширил представления о проявлении эмоций у других людей и может об этом рассказать; знает, что физическое здоровье влияет на способность к эмоциональной саморегуляции; обобщил способы и приёмы заботы о своём теле.	
21			Не просто слова	Словарь эмоций. Эмоциональная гранулярность	Подросток понимает значение и важность обозначения эмоции словом; может объяснить, что такое эмоциональная гранулярность, и знает, как её развивать; заинтересован в расширении эмоционального словаря; принимает участие в создании школьного эмоционального словаря.	Текущий контроль
22-23			Эмоции в общении	Эмоции-реакции и эмоции-иллюстрации. Способы выражения эмоций	Подросток понимает роль эмоций в общении; может назвать формы невербальной коммуникации; адекватно использует эмоции в общении; различает в общении эмоции-реакции и эмоции-иллюстрации; пробует новые формы выражения эмоций.	Текущий контроль
24			Эмпатия	Эмпатическое слушание как возможность понимать друг друга	Подросток осознаёт своё желание быть понятым и услышанным; знает и может объяснить, что такое эмпатия; знает, что такое эмпатическое слушание, и может перечислить его особенности; получил опыт эмпатического слушания.	Текущий контроль

25-26			Выражать или нет?	Когда мы предпочитаем скрыть, избежать или подавить эмоцию. Как выразить эмоцию экологично	Подросток понимает, что выражать эмоции не всегда уместно и безопасно; понимает причины амбивалентности; знает, когда и как выражать эмоции и что делать с невыраженными эмоциями.	Текущий контроль
27-28			Эмоции в искусстве и творчестве	Художественные средства выражения эмоций, чувств, настроения	Подросток понимает выразительные средства, которые используются в разных видах искусства для передачи настроения и эмоций; попробовал сам передать эмоции непривычным способом; расширил свои представления о способах выражения и передачи эмоций.	Текущий контроль
29			Энергию эмоций — в нужное русло	Как использовать эмоции, чтобы стать успешнее	Подросток понимает, что эмоции влияют на результат деятельности; проанализировал свой опыт и соотнёс некоторые свои действия с эмоциями; определил, какие эмоции помогают повысить эффективность деятельности.	Текущий контроль
30			Почему я плачу, а ему смешно?	Что влияет на эмоциональные реакции	Подросток понимает, что один и тот же стимул может вызвать разные эмоциональные реакции; может перечислить факторы, влияющие на эмоции; допускает, что он может не понимать истинной причины эмоции; осознал влияние окружающего пространства на своё эмоциональное состояние; сформулировал условия организации пространства, в котором ему было бы лучше всего учиться.	Текущий контроль

31			Эмоциональная саморегуляция	Стратегии управления эмоциями на линии времени	Подросток осознаёт важность умения управлять своими эмоциями; знает и может назвать, когда и каким образом можно управлять эмоциями; понимает последствия разных стратегий управления эмоциями; осознаёт свои слабые стороны и обозначает свои точки роста.	Текущий контроль
32-33			Эмоции. Инструкция пользователя	Эмоции. Инструкция пользователя Подведение итогов модуля	Подросток вспомнил и обобщил материал модуля, выделив для себя основные идеи; принял участие в проектировании просветительского мероприятия по развитию эмоциональной грамотности.	Текущий контроль
III. Заключительный этап						
34			Диагностическое занятие	Проведение заключительной диагностики педагогом-психологом	Определение уровня развития личностных и метапредметных результатов у учащихся с целью оценки эффективности программы	Итоговый контроль

9 КЛАСС

№	Дата проведения		Тема модуля/ Тема занятия	Содержание занятия	Ожидаемые результаты	Форма контроля
	План	Факт				
I. Вводный этап						
1			Диагностическое занятие	Проведение входной диагностики педагогом-психологом	Определение уровня развития личностных и метапредметных результатов у учащихся	Предварительный контроль
II. Основной этап						
Модуль «Я и мой выбор»						
2.			Существует ли выбор?	Введение в тему. Что такое самоопределение? Самоопределение как процесс, связь выбора и самоопределения. Распознавание ситуаций выбора в ходе повседневной жизни как часть процесса выбора	Подросток: формулирует запросы на модуль; актуализирует и уточняет собственные представления о выборе и самоопределении.	Текущий контроль
3			Всегда ли есть выбор?	Готовность к выбору. Наличие или отсутствие выбора как субъективная категория. Чтобы чувствовать себя счастливым, необходимо ощущать свободу выбора	Подросток: объясняет, что значит готовность к выбору; понимает мотивы разных вариантов выбора.	Текущий контроль
4-5			Как справиться с неопределённостью?	Толерантность к неопределённости как предпосылка совершения качественного выбора. Способность к совладанию с	Подросток: обобщает свой опыт переживания ситуаций неопределённости; осознаёт своё отношение к	Текущий контроль

				непонятным, неоднозначным, неизвестным и новым нужна для того, чтобы действовать в ситуациях с негарантированным исходом	ситуациям неопределённости.	
6-7			Выбор шаг за шагом	Этапы процесса выбора. Распознавание этапов выбора позволяет более осознанно подходить к процессу выбора	Подросток: понимает, что выбор является неотъемлемой и важной составляющей жизни; умеет выделять этапы процесса выбора в реальных жизненных ситуациях.	Текущий контроль
8-9			Зачем мне это?	Субъективное качество выбора. Потребности и ценности. Основная характеристика выбора — это его субъективное, а не объективное качество, поэтому контакт человека с самим собой, знание своих ценностей становится предпосылкой совершения выбора заведомо более высокого качества	Подросток: может назвать свои жизненные ценности и смыслы: что для него значимо, важно; умеет опираться на свои собственные смыслы и ценности в процессе совершения выбора.	Текущий контроль
10			В чём смысл?	Субъективное качество выбора. Обращение к своим смыслам. Совершая выбор, необходимо ответить на вопросы о смысле: «Зачем?», «Ради чего?»	Подросток: называет то, что для него значимо, важно; умеет опираться на свои собственные смыслы и ценности в процессе совершения выбора.	Текущий контроль
11-12			Мои стратегии выбора	Стратегии и техники для совершения выбора	Подросток: называет некоторые способы	Текущий контроль

				<p>Достоинства и ограничения различных стратегий и техник для совершения качественного выбора.</p> <p>Личные стратегии «выбирания»</p>	<p>совершения обдуманного выбора; использует разные способы совершения обдуманного выбора.</p> <p>знаком с новыми стратегиями для совершения качественного выбора;</p> <p>осознаёт свои ресурсные и ограничивающие способы совершения выбора.</p>	
13			<p>Рубикон: быть или не быть?</p>	<p>Ответственность за выбор и его последствия. Переход точки Рубикона. Я как причина собственных выборов. Различие между выбором как жизненным процессом и принятием решения как актом сознания, не обязательно предполагающим какое-то реальное действие, заключается в принятии на себя ответственности за выбор и готовности деятельно вкладываться в его осуществление</p>	<p>Подросток:</p> <p>называет некоторые телесные, эмоциональные и когнитивные индикаторы перехода точки Рубикона;</p> <p>понимает, что любой выбор подразумевает отказ от чего-то и он необратим.</p>	<p>Текущий контроль</p>
14-15			<p>К чему приведёт мой выбор?</p>	<p>Рассмотрение последствий выбора в долгосрочной перспективе.</p> <p>Умение заглянуть в будущее и предвидеть последствия своих действия является одним из условий совершения качественного выбора</p>	<p>Подросток:</p> <p>прогнозирует возможные последствия своих действий в ближайшей и отдалённой перспективе;</p> <p>видит связь между собственными действиями и изменениями в своей личности,</p>	<p>Текущий контроль</p>

					к которым эти действия могут привести.	
16			Чем хорош «плохой» выбор?	Признаки качественного выбора. Осмысление «неудачных» выборов. Как бы мы ни оценивали свой выбор, важно принять его последствия	Подросток: выработал собственные критерии и индикаторы субъективного качества выбора; знает, что неоднозначные и неудачные выборы могут стать ценным опытом, если извлечь из них уроки.	Текущий контроль
17			Итоговая встреча «Я и мой выбор»	Обобщение пройденного материала, подведение итогов модуля	Учащиеся формулируют основные тезисы, касающиеся выбора и самоопределения, выделенные по итогам модуля: наиболее важные мысли, которые им удалось почерпнуть для себя в результате обучения.	Текущий контроль
Модуль «Я иду к мечте»						
18-19			Я и моя мечта. Вводное занятие	Понятие личностный потенциал (ЛП). Ресурсы потенциала достижения. Оценивание состояния собственных ресурсов. Постановка задачи на курс	Подросток: может назвать личностные качества и умения для достижения цели; формулирует свои актуальные цели; может оценить свои ресурсы для достижения поставленных целей.	Текущий контроль
20			Мои ресурсы	SWOT-анализ личностных ресурсов для достижения цели	Подросток: умеет анализировать свои личностные качества с точки зрения	Текущий контроль

					достижения своей цели; наметил шаги по саморазвитию.	
21-22			Потребности как источник мотивации	Внешняя и внутренняя мотивация. Базовые психологические потребности	Подросток: может назвать базовые психологические потребности соотносит базовые психологические потребности со своей предполагаемой профессией.	Текущий контроль
23-24			Оптимизм. Усердие. Настойчивость	Регуляция внутреннего настроения. Развитие оптимистического позитивного мышления, способствующего проявлению усердия и настойчивости. Роль усердия и настойчивости на пути к достижению цели	Подросток: понимает, что такое оптимизм, усердие и настойчивость, и в чём они проявляются; осознаёт роль оптимизма, усердия и настойчивости в достижении цели.	Текущий контроль
25			Образ успеха	Освоение приёма эмоциональной регуляции с помощью воображения	Подросток умеет управлять эмоциональным состоянием с помощью воображения.	Текущий контроль
26-27			Уточняем планы	Приёмы планирования и индивидуальный стиль организации времени	Подросток умеет пользоваться инструментом планирования	Текущий контроль
28-29			Сверяем курс. Планирование и контроль	Приёмы планирования и индивидуальный стиль организации времени (продолжение)	Подросток: может выделить важное и главное на пути к достижению цели; умеет составлять план, состоящий из подзадач, для достижения основной цели.	Текущий контроль

30			Я сохраняю равновесие	Развитие навыков самоконтроля. Тренировка умения произвольно регулировать своё состояние в различных ситуациях	Подросток: может уверенно вести себя в эмоционально напряжённых условиях; знает условия, повышающие способность к самоконтролю при достижении цели.	Текущий контроль
31-32			Я чувствую, и я выбираю	Развитие навыков самоконтроля. Тренировка умения произвольно регулировать своё состояние в различных ситуациях (продолжение)	Подросток: осознаёт свою ведущую стратегию достижения цели; умеет соотносить разные стратегии с целями для определения наиболее эффективного способа достижения.	Текущий контроль
33			Подведение итогов	Актуализация важных жизненных целей. Презентация творческого проекта. Подведение итогов	Подросток: актуализирует содержание всего курса, отмечает его результаты: свои успехи и промахи; представляет свою творческую работу.	Текущий контроль
III. Заключительный этап						
34			Диагностическое занятие	Проведение заключительной диагностики педагогом-психологом	Определение уровня развития личностных и метапредметных результатов у учащихся с целью оценки эффективности программы	Итоговый контроль

5. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

5.1. Формы и методы оценки результативности освоения программы

На вводном и заключительном этапе реализации программы проводятся диагностические мероприятия, позволяющие определить уровень начальной готовности учащихся и уровень освоения программы по результатам ее прохождения. Текущий контроль осуществляется с помощью наблюдения за активностью учащихся на занятиях.

Определение уровня развития личностных и метапредметных результатов у учащихся используются метод тестирования и метод наблюдения

Универсальные учебные действия	Методики (типовые дидактические задачи) для оценки результатов	Уровень оценки результативности в баллах	Показатель результативности освоения программы
Личностные универсальные учебные действия			
Самооценка	Многомерная шкала удовлетворенности жизнью школьников (шкала «Я сам»)	В сводную таблицу вносим следующие уровни: Н (низкий уровень)- 1 балл- заниженная самооценка С (средний уровень) - 2 балла- завышенная самооценка В (высокий уровень)-3 балла- адекватная самооценка	Наличие положительной динамики в сравнении с начальным результатом
Смыслообразование (мотивация учебной деятельности)	Опросник “Шкалы академической мотивации”	В сводную таблицу вносим следующие уровни: Н (низкий уровень)- 1 балл (IV и V уровень мотивации) С (средний уровень) - 2 балла (II и III уровень мотивации) В (высокий уровень)-3 балла (I уровень мотивации)	Наличие положительной динамики в сравнении с начальным результатом
Регулятивные универсальные учебные действия			
Целеполагание	Наблюдение (оценивается учителем в начале и конце года)	В сводную таблицу вносим следующие уровни: Н (низкий уровень)- 1 балл (IV и V уровень мотивации) С (средний уровень) - 2 балла (II и III уровень мотивации) В (высокий уровень)-3 балла (I уровень мотивации)	Наличие положительной динамики в сравнении с начальным результатом
Познавательные универсальные учебные действия			
Универсальные логические действия	1. «Числовые ряды» (субтест ГИТ) 2. Определение сходства и различия	В сводную таблицу в раздел вносим следующие уровни: Н (низкий уровень) - 1 балл - если у ребёнка низкий уровень;	Наличие положительной динамики

	понятий (субтест ГИТ) 3. Установление аналогий (субтест ГИТ)	С (средний уровень) - 2 балла - если у ребёнка средний уровень; В (высокий уровень) - 3 балла - если у ребёнка высокий уровень.	мики в сравнении с начальным результатом
Постановка и решение проблем	Наблюдение (оценивается учителем в начале и конце года)	В сводную таблицу в раздел вносим следующие уровни: Н (низкий уровень) - 1 балл - если у ребёнка низкий уровень; С (средний уровень) - 2 балла - если у ребёнка средний уровень; В (высокий уровень) - 3 балла - если у ребёнка высокий уровень.	Наличие положительной динамики в сравнении с начальным результатом
Коммуникативные универсальные учебные действия			
Коммуникация как общение	Наблюдение (оценивается учителем в начале и конце года)	В сводную таблицу в раздел вносим следующие уровни: Н (низкий уровень) - 1 балл - если ребенок проявляет низкую активность; С (средний уровень) - 2 балла - если ребенок проявляет среднюю активность; В (высокий уровень) - 3 балла - если ребенок проявляет высокую активность	Наличие положительной динамики в сравнении с начальным результатом
Коммуникация как кооперация	Наблюдение (оценивается учителем в начале и конце года)	В сводную таблицу в раздел вносим следующие уровни: Н (низкий уровень) - 1 балл - если ребенок проявляет низкую активность; С (средний уровень) - 2 балла - если ребенок проявляет среднюю активность; В (высокий уровень) - 3 балла - если ребенок проявляет высокую активность	Наличие положительной динамики в сравнении с начальным результатом
Коммуникация как условие интeриоризации	Наблюдение (оценивается учителем в начале и конце года)	В сводную таблицу в раздел вносим следующие уровни: Н (низкий уровень) - 1 балл - если ребенок проявляет низкую активность; С (средний уровень) - 2 балла - если ребенок проявляет среднюю активность; В (высокий уровень) - 3 балла - если ребенок проявляет высокую активность	Наличие положительной динамики в сравнении с начальным результатом

5.2. Виды контроля:

- *предварительный контроль* (проверка знаний учащихся на начальном этапе освоения Программы). Проводится в начале реализации Программы в виде входного тестирования.

- **текущий контроль** (отслеживание активности обучающихся в выполнении ими заданий на в ходе занятий.)

- **итоговый контроль** (заключительная проверка знаний, умений, навыков по итогам реализации Программы в каждом учебном году).

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Личностный потенциал: структура и диагностика / Под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2011. -680 с.
2. А.М. Моисеев, О.М. Моисеева. Стратегическое управление школой: Учебное пособие. - М., Центр педагогического образования, 2007 - 256 с.
3. Асмолов А. Г. Психология личности / А. Г. Асмолов. М.: Изд-во МГУ, 1990. 365 с.
4. Асмолов А. Г. Дополнительное персональное образование в эпоху перемен: сотрудничество, сотворчество, самотворение // Образовательная политика. 2014. № 2. С. 2–6.
5. Концепция учебно-методического комплекта «Развитие личностного потенциала подростков» : методическое пособие / М. И. Катеева. — Москва : Просвещение, 2023. — 48 с.
6. Развитие личностного потенциала подростков : 8—11-й классы : модуль «Я и мой выбор» : методическое пособие / А. Х. Фам. — Москва : Просвещение, 2023. — 78 с.
7. Развитие личностного потенциала подростков : 5–7-е классы : модуль «Я и мой выбор» : методическое пособие / Фам А. Х. — Москва : Просвещение, 2023. — 70 с.
8. Развитие личностного потенциала подростков : 8—11 классы : модуль «Я и Ты» : методическое пособие / М. И. Катеева, Н. Е. Рычка. — Москва : Просвещение, 2023. — 195 с.
9. Развитие личностного потенциала подростков. 5–7 классы. Модуль «Я и Ты» : методическое пособие / М. И. Катеева, Н. Е. Рычка. — Москва : Просвещение, 2023. — 96 с.
10. Развитие личностного потенциала подростков : 5–7-е классы : модуль «Я иду к мечте» : методическое пособие / С. Г. Машевская, Л. Ю. Баскакова-Перминова, К. О. Гван [и др.]. — Москва : Просвещение, 2023. — 80 с.
11. Развитие личностного потенциала подростков : 8–11-е классы : модуль «Я иду к мечте» : методическое пособие / С. Г. Машевская, Л. Ю. Баскакова-Перминова, К. О. Гван, М. И. Катеева. – Москва : Просвещение, 2023. – 72 с.
12. Развитие личностного потенциала подростков : 5–7-е классы : модуль «Я справлюсь!» : методическое пособие / А. Е. Гервиц, О. О. Сотникова, А. А. Лебедева

[и др.]. — Москва : Просвещение, 2023. — 100 с.

13. Развитие личностного потенциала подростков. 5—7 классы. Модуль «Управление собой» : методическое пособие / Ю. В. Зарецкий, А. В. Тихомирова. — Москва : Российский учебник, 2020. — 74 с.

Электронные ресурсы:

1. Учебно-методические материалы «Школа возможностей» URL: <https://teacher.vbudushee.ru/> (Дата обращения 27.08.2023)

2. Онлайн-гид по развитию навыков «4 сезона» URL: <https://youcan.vbudushee.ru/> (Дата обращения 27.08.2023)

3. Хрестоматия художественной литературы по развитию личностного потенциала URL: <https://books.vbudushee.ru/> (Дата обращения 27.08.2023)

4. Малеванов Евгений, Адамский Александр, Асмолов Александр, Фруммин Исак, Соловейчик Артем, Реморенко Игорь, Ракова Марина, Семенов Алексей, Абанкина Ирина, Марголис Аркадий ШКОЛА ВОЗМОЖНОСТЕЙ КАК ОТВЕТ НА ВРЕМЯ ПЕРЕМЕН // Образовательная политика. 2020. №2 (82). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/shkola-vozmozhnostey-kak-otvet-na-vremya-peremen> (дата обращения: 27.08.2023).

5. Социально-эмоциональное развитие: программа становления личностного потенциала, Сергиенко Е.А. URL: <https://edpolicy.ranepa.ru/socialandemotionaldevelopment> (дата обращения: 27.08.2023)