**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Свердловской области**

**Департамент образования Администрации города Екатеринбурга**

**МАОУ СОШ №71**




**УТВЕРЖДАЮ**
директор МАОУ СОШ №71
Т.А. Шиндина
приказ № 90.0-од
от «26» августа 2026 года

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ «ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ»

Возраст обучающихся: 5-6 классы

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Шестакова Елизавета Федоровна,

педагог-психолог

**Екатеринбург, 2026**

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка……3
2. Актуальность программы……..……..5
3. Цель и задачи …….…….……..6
4. Планируемые результаты освоения программы……..……...6
5. Особенности организации занятий ……..…8
6. Описание места программы ……..……..…9
7. Календарно-тематическое планирование……..…9
8. Содержание обучения…….11

## 1.Пояснительная записка

Программа «Основы психологии» помогает сформировать в классах личностно-развивающую среду, в которой условия превращаются в возможности развития и в которой ребёнок может удовлетворить свои ключевые психологические потребности, обрести субъективное благополучие, развить в себе личностную зрелость и гибкость.

В ходе обучения по программе подростки учатся понимать себя и других, сотрудничать; развивают критическое мышление и коммуникативные навыки.

Стратегия программы выстроена с учётом возрастных особенностей и результатов исследований в области личностного развития подростка.

Главным принципом программы, который реализуется через свободу высказываний и поддерживающую позицию педагога, выступает принятие без ограничения автономии. Важным акцентом программы является рефлексия.

Формат занятий по развитию личностного потенциала отличается от привычных школьных уроков в первую очередь потому, что для достижения поставленной цели для них необходима особая атмосфера, где каждый участник будет чувствовать себя в безопасности и может открыто высказываться, делиться личным опытом и озвучивать насущные подростковые проблемы. Такая культура взаимодействия не возникает вдруг, её формированию необходимо посвятить достаточное время.

Психологи Эдвард Л. Диси и Ричард М. Райан разработали теорию самодетерминации, согласно которой существуют три базовые психологические потребности человека: потребность в автономии, в компетентности и связанности с другими людьми, — которые обеспечивают психологическое благополучие личности. В связи с этим учёные выделяют три компонента окружающей среды, необходимые для оптимального развития ребёнка: поддержка автономии, когда взрослый поощряет инициативу ребёнка и предоставляет ему возможность самому принимать решения и отвечать за их последствия; создание среды, в которой взрослый является проводником и даёт конструктивную обратную связь подростку; включённость, когда взрослый уделяет ребёнку время и внимание, а также даёт возможность про являть себя. Кроме того, состояние этих потребностей влияет на мотивацию подростков. Предложенные занятия создают пространство, где эти потребности могут быть удовлетворены.

Психолог-исследователь Сьюзен Хартер подчёркивает, что важным проявлением личностной автономии у подростков является возможность высказывания своего собственного мнения. Поэтому основной формой проведения занятий является партнёрский диалог взрослого с подростком, когда мнение каждого имеет ценность. Ещё одним условием формирования внутренней мотивации является интересное содержание. В подростковом возрасте особый интерес вызывает общение со сверстниками. Поэтому значительная часть упражнений предполагает работу и обсуждение в парах и малых группах. Отрефлексированный опыт такого взаимодействия

становится надёжной базой для развития навыков коммуникации и сотрудничества.

Ведущий отечественный теоретик мотивации доктор психологических наук Тамара Олеговна Гордеева выделяет следующие стратегии поддержки внутренней мотивации ребёнка педагогом, которые мы интегрировали в модуль в той или иной степени.

1. Через характер общения — интерес через удовлетворение потребностей в автономии и компетентности (например, слушание мнений, вопросов, поддержка интеллектуальных инициатив).

2. Через содержание — структурированное, последовательное, научное, в зоне ближайшего развития.

3. Через использование проблемных методов обучения (дебаты и др.), проблемного изложения, проблемных вопросов, активизирующих интерес и критическое мышление.

4. Через обратную связь информирующего характера, поддерживающую компетентность.

5. Через личностный интерес — обсуждение тем, которые педагог считает действительно важными и интересными.

Необходимым условием для формирования социально активной личности является развитие рефлексии. Она также влияет на формирование самосознания, самоотношения человека, его самовоспитание. 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. Эти фокусы лежат в основе тематического планирования.

Программа помогает сформировать в классах личностно-развивающую среду, в которой условия превращаются в возможности развития и в которой ребёнок может удовлетворить свои ключевые психологические потребности, обрести субъективное благополучие, развить в себе личностную зрелость и гибкость.

В ходе обучения по программе подростки учатся понимать себя и других, сотрудничать; развивают критическое мышление и коммуникативные навыки.

Стратегия программы выстроена с учётом возрастных особенностей и результатов исследований в области личностного развития подростка.

Главным принципом программы, который реализуется через свободу высказываний и поддерживающую позицию педагога, выступает принятие без ограничения автономии. Важным акцентом программы является рефлексия.

Система образования призвана откликаться на запросы общества и государства, поэтому в современном быстро изменяющемся мире школа должна быть особенно гибкой и чуткой к требованиям времени. Сегодня подрастающее поколение все чаще задается вопросами «Кто я такой?», «Чего я хочу?», «Как стать счастливым?», «Что мир может дать мне, а я – этому миру?». И ответы на них не универсальны и не однозначны.

Самоопределение и построение собственного благополучия – это путь длиною в жизнь, который хотелось бы пройти максимально осознанно. Понимать себя и свои потребности, уметь делать самостоятельный выбор, принимать ответственные решения, оценивать риски и возможности, строить устойчивый материальный и финансовый фундамент для самостоятельной жизни – все это, несомненно, должно присутствовать в багаже современного выпускника средней школы.

Программа нацелена на помощь подросткам в понимании себя и знакомстве с инструментами достижения субъективного благополучия, а по-простому – счастья.

## 2. Актуальность программы

Методология программы опирается на научную концепцию личностного потенциала с использованием инструментов средового подхода в образовании, а также социально-эмоционального и когнитивного развития детей.

Программа сочетает в себе глубокий научный подход с практичностью и применимостью. В основу Программы легли разработки Благотворительного фонда «Вклад в будущее» по развитию отдельных навыков и компетенций.

В основе методологии Программы лежат следующие научные концепции и школы:

- концепция личностного потенциала (Д. Леонтьев) и позитивная психология (М. Селигман);
- школа возможностей и педагогика достоинства (А. Асмолов);
- теория самодетерминации (Э. Диси и Р. Райан), теория мотивации (Т. Гордеева);
- методология диагностики и проектирования личностно-развивающей образовательной среды (В. Ясвин);
- методология стратегического проектирования в образовательной организации (А. Моисеев);
- методология развития универсальных компетентностей «4К» (критическое и креативное мышление, коммуникация и кооперация) и формирования профессиональных обучающихся сообществ педагогов (адаптация М. Пинской).

Методики Программы «Развитие личностного потенциала» прошли психолого-педагогическую экспертизу Российской академии образования (РАО) и рекомендованы к интеграции в систему общего образования. Министерство просвещения РФ в лице ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей» рекомендовало УМК «Развитие личностного потенциала подростков» для работы школьных педагогов-психологов.

Программа разработана с учетом ключевых нормативных правовых актов, формирующих контур развития системы образования в России:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

- Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»
- Указ Президента России от 07.05.2018 № 204«О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»
- Указ Президента России от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»
- Национальный проект «Образование»
- Федеральные государственные образовательные стандарты

## 3. Цель и задачи

**Цель:**

- Способствовать созданию атмосферы доверия и принятия в классном коллективе и создать условия для формирования мотивации подростков к самопознанию и саморазвитию.

**Задачи:**

- 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.

## 4. Планируемые результаты освоения программы.

Планируемые результаты освоения программы соответствуют требованиям Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО) в части достижения личностных и метапредметных результатов.

Личностные результаты:

Учащийся:

- 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 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.

Метапредметные результаты:

Регулятивные универсальные учебные действия (УУД)

Учащийся:

- 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

Учащийся:

- 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

Учащийся:

- 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.

## 5. Особенности организации занятий

1. О роли педагога. Педагог на занятиях является не только транслятором знаний. Он, скорее, ведущий, организующий взаимодействие между участниками, организатор, обеспечивающий успешную коммуникацию внутри группы, и одновременно участник, имеющий такое же право голоса, как и все остальные.

2. О настроении. Для эффективного взаимодействия на занятии важно с самого начала настроить участников на волну открытого, живого общения, об мена мнениями. Поэтому лучшим началом будет хотя бы короткий диалог о настроении, мыслях, актуальных событиях, а также использование различных игровых методов работы.

3. О формате. Формат занятий подразумевает свободный диалог всех участников коммуникации, однако количество учеников в классе не позволяет в рамках 45 минут высказаться каждому, поэтому так или иначе появляется риск «потерять» участников. Поскольку одной из основных задач программы является сплочение коллектива, а разделение на группы и параллельное ведение занятий, как это практикуется в преподавании иностранных языков, может спровоцировать обратный процесс, то, чтобы обеспечить включённость всех, рекомендуется вести занятия двоим взрослым. Во время занятия оптимальной является работа в малых группах с последующим объединением в общий круг. Это даёт целый ряд преимуществ. Во-первых, никто из участников не остаётся «за бортом», каждый имеет возможность высказаться и быть услышанным. Во-вторых, роль лидера в группе (того, кто выражает общее мнение) становится, переходящей, что позволит каждому участнику проявить себя. В-третьих, за счёт изменения состава групп происходит сплочение коллектива. То, как будет проходить общение в малых группах, зависит в большей степени от мягкой направляющей деятельности педагога. Необходимо обязательно замечать и отмечать успехи детей. Большинство заданий и упражнений сопровождается довольно обширным списком вопросов разной глубины и охвата, которые помогут организовать об суждение полученного опыта или информации. Поскольку они не имеют никакого отношения к проверке знаний, а являются попыткой подтолкнуть подростков к размышлению, то нет необходимости жёстко придерживаться списка и отвечать на все предложенные вопросы. Обязательным этапом занятия является подведение

итогов. Предложенные вопросы направлены на осознание участниками самих себя здесь и сейчас и развитие рефлексии.

4. О пространстве. Идеальным вариантом для проведения этих занятий было бы просторное помещение, где участники могут свободно перемещаться, сидеть в общем кругу, группироваться для выполнения заданий.

5. О содержании. Обязательной частью каждой встречи является обращение к правилам. Любое занятие заканчивается обозначением какой-то конкретной договорённости, на которой будет фокусироваться класс в течение предстоящей недели. Поскольку у подростков не сформирована привычка самонаблюдения, особенно в течение продолжительного времени, важно помогать им удерживать фокус. Каждая встреча начинается с обсуждения, рефлексии опыта, который может быть разным, как позитивным «Да, работает! Это хорошо! Я буду так делать», так и негативным «Это глупо! Я с ними по-хорошему, а они…» и т. д. Любой опыт ценен и достоин внимания. Уделите этому столько времени, сколько потребуется, чтобы подростки поняли, что их мнение не просто имеет право быть, но и важно для вас и друг для друга, так как оно в итоге отражается на отношениях. Согласиться с наличием другой точки зрения бывает лучше, чем прийти к общему мнению.

## 6. Описание места программы

Программа развивающего курса входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений, в качестве урочной деятельности.

Программа рассчитана на 1 год обучения, 34 часа. На каждую тему отводится 2 часа. Продолжительность каждого занятия в среднем 45 минут. Предполагается 1 занятие в неделю.

## 7. Календарно-тематическое планирование

### 5 класс

| № | Тема занятия | Даты |
|---|---|---|
| 1 | Введение | Сентябрь |
| 2 | Диагностика | |
| 3 | Мы договариваемся… | Октябрь |
| 4 | Одноклассник равно друг? | |
| 5 | О сотрудничестве и поддержке | Ноябрь |
| 6 | Трудности диалога | |
| 7 | От суждения к факту | Декабрь |
| 8 | Факты и суждения о другом | |
| 9 | Эмоции в общении | Январь |
| 10 | Потребности | Февраль |
| 11 | Управление эмоциями | |
| 12 | Секреты диалога | Март |
| 13 | Разговор с самим собой | |

| | | |
|---|---|---|
| 14 | Внутренний диалог. Самопринятие | Апрель |
| 15 | Просьба или требование? | |
| 16 | Говорим на языке Жирафа | Май |
| 17 | Извините… Спасибо! | |
| 18 | Итоговая диагностика | |
| 19 | Шаг в будущее | |

**6 класс**

| № | Тема занятия | Даты |
|---|---|---|
| 1 | Введение | Сентябрь |
| 2 | Диагностика | |
| 3 | Мои потребности | Октябрь |
| 4 | Мои возможности | |
| 5 | Ответственность перед собой | |
| 6 | Ответственность за мир | |
| 7 | Профессия | Ноябрь |
| 8 | Смысл и ценность труда | |
| 9 | Как справиться с рисками? | |
| 10 | Стратегии прочности | |
| 11 | Кибербезопасность | |
| 12 | Продуктивность | Декабрь |
| 13 | Бюджет | |
| 14 | Предприимчивость | |
| 15 | Вклад в благополучие мира | |
| 16 | Человек в мире будущего | Январь |
| 17 | Готов ли я выбирать | |
| 18 | Как я отношусь к неизвестности? | |
| 19 | Что мне важно? Как я выбираю? | Февраль |
| 20 | Мой ли это выбор? | |
| 21 | Что необходимо учесть при выборе? | |
| 22 | А что, если я выберу это? | |
| 23 | Любой ли выбор хорош? | Март |
| 24 | Как это было? Что это для меня? | |
| 25 | От желания к мечте | |
| 26 | От ценностей к поступкам | |
| 27 | Хочу или надо? | Апрель |
| 28 | Неудача не помеха | |
| 29 | Планирование и реальность | |
| 30 | Я иду к мечте | |
| 31 | Срочное и важное | Май |
| 32 | Кто молодец? Я молодец? | |
| 33 | Итоговая диагностика | |
| 34 | Подведение итогов | |

## 9. Содержание обучения
## 5 класс

**Введение.** Формирование безопасной среды в коллективе. Направленность данных занятий: бесшовная адаптация, сплочения, командообразования, снижения тревожности, снятие внутреннего эмоционального напряжения, развитие эмоционального интеллекта, творчества, креативного мышления, критического мышления, коммуникативные навыки, эффективное межличностное взаимодействие.

**Диагностика.** Включенное наблюдение. Методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению (STPI) в модификации А. Д. Андреевой.

**Мы договариваемся…** Восприятие. Различия людей на уровне восприятия информации. Ограниченность восприятия и осознания необходимости прислушиваться к другому мнению. Способствовать развитию интереса к самопознанию и саморазвитию. Критичность к собственным суждениям. Лояльность к суждениям окружающих. Способствовать формированию ответственности за психологический климат в классе и взаимоотношений с одноклассниками и педагогами. Понимать как настроение в школе влияет на успеваемость и отношения с участниками образовательного процесса.

**Одноклассник равно друг?** Способствовать созданию атмосферы сотрудничества в классе. Раскрытие понятия сотрудничества. Формирование готовности к сотрудничеству с одноклассниками. Анализ подростками своего стиля общения с разными людьми и определение комфортного стиля для себя.

**О сотрудничестве и поддержке.** Развитие представлений о качествах, для эффективного сотрудничества. Адекватная оценка обучающихся своих способностей к сотрудничеству.

**Трудности диалога.** Развитие коммуникативных навыков. Анализ эффективной коммуникации, конструктивной стратегии в общении. Понимание разницы между фактом и суждениям.

**От суждения к факту.** Развитие навыков социально-эмоционального интеллекта. Формирование мотивации к осознанному управлению эмоциями.

**Факты и суждения о другом.** Осознание обучающимися своих убеждений относительно других людей и то, как они отражаются на взаимоотношениях. Анализ учащимися своего опыта суждения о ком-то под влиянием внешней установки.

**Эмоции в общении (часть 1).** Развитие навыков эмоционального интеллекта. Влияние эмоций на общение. Оценка ситуаций через эмоциональную реакцию.

**Эмоции в общении (часть 2).** Развитие коммуникативной компетентности. Каналы передачи информации. Расширение эмоционального словаря.

**Потребности.** Развитие осознанности и понимания своих потребностей. Умение видеть связь между желаниями, потребностями, эмоциями, чувствами. Возможность определения своих потребностей во взаимодействии с различными людьми.

**Управление эмоциями.** Развитие навыка управления своими эмоциями. Стратегии и приемы управления эмоциями.

**Секреты диалога.** Формирование культуры эффективного общения. Понимание роли каждого участника коммуникации.

**Разговор с самим собой.** Развитие навыков саморефлексии. Формирование позитивных установок. Формирование адекватной самооценки.

**Внутренний диалог. Самопринятие.** Внутренний диалог через переформулирование и его влияние на самоощущение.

**Просьба или требование?** Формирование культуры уважения к свободе и воли другого человека. Понимание отличия просьбы от требования. Возможность отказа в ответ на просьбу.

**Говорим на языке Жирафа.** Формирование культуры конструктивного общения. Обсуждение сложных ситуаций в общении.

**Извините… Спасибо.** Формирование и поддержание доброжелательных отношений. Умение выражать благодарность. Осознание учащимися смысла благодарности.

**Шаг в будущее.** Формирование внутренней мотивации к саморазвитию. Мотивация к активным действиям по развитию личностного потенциала ребенка. Закрепление навыков рефлексии.

## 6 класс

**Введение.** Формирование безопасной среды в коллективе. Направленность данных занятий: сплочение, командообразование, снижение тревожности, снятие внутреннего эмоционального напряжения, развитие эмоционального интеллекта, творчества, креативного мышления, критического мышления, коммуникативные навыки, эффективное межличностное взаимодействие.

**Диагностика.** Включенное наблюдение. Методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению (STPI) в модификации А. Д. Андреевой.

**Мои потребности.** Основные виды потребностей человека. Распознавание неудовлетворенных потребностей. Принципы достижения баланса. Теория благополучия.

**Мои возможности.** Осознание своих возможностей и имеющихся ресурсов для их реализации. Возможность и ограничения, разница. Влияние на личное восприятие ситуации. Поиск ресурсов для достижения целей и преодоление препятствий.

**Ответственность перед собой.** Осознанное потребление. Оценка своего стиля потребления.

**Ответственность за мир.** Понимание важности бережного отношения к окружающему миру. Развитие способности решения проблем с учетом сохранения комфорта без вреда окружающим. Принцип коллективной ответственности.

**Профессия.** Выявление подростками своих сильных сторон и их связь с выбором будущей профессии. Стратегия их развития. Развитие навыков в условиях изменяющегося мира.

**Смысл и ценность труда.** Влияние труда на свое благополучие. Отношение к представителям разных профессий.

**Как справляться с рисками?** Принятие рисков на этапе выбора, достижения и угрозы. Стратегии преодоления препятствий. Жизненные вызовы, сложный выбор. «Антихрупкость». Важность поддержки. Поиск внутренних ресурсов. Формирование позитивного мышления.

**Стратегии прочности.** Универсальные инструменты управления рисками.

**Кибербезопасность.** Принципы безопасного поведения в интернете. Формирование стратегии защиты.

**Продуктивность**. Развитие осознанного отношения к вопросу личной продуктивности. Концентрация, восполнение энергии.

**Бюджет.** Развитие навыка планирования бюджета. Развитие способности принятия взвешенного решения о тратах. Оценивание возможных рисков. Опыт формирования сбережений.

**Предприимчивость.** Метод дизайн мышления. Поиск решения проблемы.

**Вклад в благополучие мира.** Формирование бережного отношения к окружающему миру и людям. Благотворительность. Волонтерство.

**Человек в мире будущего.** Место человека в мире будущего. Собственные представления о мире будущего.

**Готов ли я выбирать?** Ситуации выбора в повседневной жизни. Готовность к выбору.

**Как я отношусь к неизвестности?** Развитие открытости к изменениям. Связь неопределенности и выбора. Эмоциональные реакции человека на неопределенность.

**Что мне важно? Как я выбираю?** Осознание процесса выбора. Этапы процесса выбора. Мотивация к саморазвитию. Выбор в условиях ценностного противоречия.

Мой ли это выбор? Принятие ответственности за свой выбор. Осознание ценности контроля своих поступков и жизни. Истинная и ложная самостоятельность при выборе.

**Что необходимо учесть при выборе?** Развитие чувствительности к обратной связи. Внешние условия и помехи, личностные ресурсы и ограничения для выбора.

**А что, если я выберу это?** Формирование осознанного отношения к своему выбору. Понимание последствий в перспективе. Планирование последовательности. Условия для воплощения. Прогноз последствий.

**Любой ли выбор хорош?** Признаки и важность качественного выбора.

**Как это было? Что это для меня?** Практика в навыках выбора. Актуализация собственной включенности в процесс. Самостоятельный выбор.

**От желания к мечте.** Актуализация желаний, мечты и целей. Развитие самомотивации. Ценность и уникальность каждого.

**От ценностей к поступкам.** Осознание своих ценностей. Принятие ответственности за свои поступки. Связь между ценностями и результатами деятельности.

**Хочу или надо?** Формирование внутренней мотивации. Типы мотивации. Поиск источников мотивации.

**Неудача не помеха.** Развитие оптимистичного взгляда на ошибку и неудачу. Ошибки и неудачи как ресурс для развития.

**Планирование и реальность.** Развитие способности к самоорганизации и самоконтролю. Планирование. Ранжирование дел по степени значимости.

**Я иду к мечте.** Повышение внутренней мотивации к самопознанию и саморазвитию. Поддержка. Находки и лайфхаки.

**Срочное и важное.** Матрица Эйзенхауэра. Стратегии планирования. Организация своего времени.

**Кто молодец? Я молодец!** Техники самоподдержки. Оценка своих достижений. Письма поддержки друг другу.

**Итоговая диагностика.** Методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению (STPI) в модификации А. Д. Андреевой.

**Подведение итогов.** Рефлексия. Добрые письма одноклассникам, учителям, классным руководителям.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 5 КЛАСС

| № п/п | Наименование тем учебного предмета | Количество часов | Программное содержание | Основные виды деятельности обучающихся |
|---|---|---|---|---|
| **КУРС «Основы психологии»** | | | | |
| 1 | Введение | 2 | Формирование безопасной среды в коллективе. Направленность данных занятий: бесшовная адаптация, сплочения, командообразования, снижения тревожности, снятие внутреннего эмоционального напряжения, развитие эмоционального интеллекта, творчества, креативного мышления, критического мышления, коммуникативные навыки, эффективное межличностное взаимодействие. | Взаимодействовать в парах, малых группах, со всем классом<br>Выполнять интеллектуальные задания, задания на развитие критического мышления и креативности<br>Участвовать в ролевых и коммуникативных играх<br>Описывать свое состояние, отношение к чему-либо или кому-либо<br>Объяснять свои поступки<br>Объяснять свою точку зрения |
| 2 | Диагностика | 2 | Включенное наблюдение. Методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению (STPI) в модификации А. Д. Андреевой. | Выполнение интеллектуальных заданий, заданий на развитие критического мышления и креативности<br>Участвовать в ролевых и коммуникативных играх<br>Описывать свое состояние, отношение к чему-либо или кому-либо<br>Объяснять свои поступки<br>Объяснять свою точку зрения<br>Заполнять анкету<br>Отвечать на вопросы |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 3 | Мы договариваемся… | 2 | Восприятие. Различия людей на уровне восприятия информации. Ограниченность восприятия и осознания необходимости прислушиваться к другому мнению. Способствовать развитию интереса к самопознанию и саморазвитию. Критичность к собственным суждениям. Лояльность к суждениям окружающих. Способствовать формированию ответственности за психологический климат в классе и взаимоотношений с одноклассниками и педагогами. Понимать как настроение в школе влияет на успеваемость и отношения с участниками образовательного процесса. | Рассуждать на тему разницы в восприятии между людьми<br>Принятие различий в восприятии<br>Участвовать в играх на сплочение и командообразование<br>Понимать, что существуют ограниченности восприятия информации в силу индивидуальных особенностей<br>Прислушиваться к другому мнению<br>Оценивать влияние восприятия на общение между людьми<br>Поддерживать доброжелательную атмосферу<br>Осознавать роль договоренностей, правил и традиций в жизни общества<br>Разработать договоренности/правила/традиции для своего класса<br>Следовать договоренностям |
| 4 | Одноклассник равно друг? | 2 | Способствовать созданию атмосферы сотрудничества в классе. Раскрытие понятия сотрудничества. Формирование готовности к сотрудничеству с одноклассниками. Анализ подростками своего стиля общения с разными людьми и определение комфортного стиля для себя. | Наблюдать за своим поведением<br>Контролировать свои действия<br>Наблюдать за своими эмоциями<br>Анализировать свой стиль общения<br>Понимать свой комфортный стиль общения<br>Понимать и разделять понятия сотрудничества и дружбы<br>Участвовать в играх, в которых необходимо сотрудничать с одноклассниками |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 5 | О сотрудничестве и поддержке | 2 | Развитие представлений о качествах, для эффективного сотрудничества. Адекватная оценка обучающихся своих способностей к сотрудничеству | Поддерживать доброжелательную атмосферу<br>Участвовать в играх, в которых необходимо сотрудничать с одноклассниками<br>Определить качества человека, которые мешают ему сотрудничать<br>Осозновать свои личностные качества необходимые для сотрудничества |
| 6 | Трудности диалога. | 2 | Развитие коммуникативных навыков. Анализ эффективной коммуникации, конструктивной стратегии в общении. Понимание разницы между фактом и суждениям. | Осознавать важность успешной коммуникации<br>Анализировать кейсовые ситуации<br>Различать факты и суждения<br>Предполагать последствия различных суждений и интерпретаций событий |
| 7 | От суждения к факту | 2 | Развитие навыков социально-эмоционального интеллекта. Формирование мотивации к осознанному управлению эмоциями. | Наблюдать за своим поведением<br>Наблюдать за поведением близких, друзей, одноклассников<br>Разобраться в сути понятия импульсивное поведение<br>Познакомиться с когнитивным способом управления эмоциями |
| 8 | Факты и суждения о другом | 2 | Осознание обучающимися своих убеждений относительно других людей и то, как они отражаются на взаимоотношениях. Анализ учащимися своего опыта суждения о ком-то под влиянием внешней установки | Актуализировать опыт искажения восприятия под влиянием установок<br>Осознавать ошибочность некоторых установок<br>Познакомиться с феноменом «доказывающего мозга<br>Уважительно относиться к решениям другого человека и его тайнам |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 9 | Эмоции в общении | 2 | Развитие навыков эмоционального интеллекта. Влияние эмоций на общение. Оценка ситуаций через эмоциональную реакцию. Развитие коммуникативной компетентности. Каналы передачи информации. Расширение эмоционального словаря | Расширять словарный запас на тему эмоций<br>Идентифицировать и различать свои эмоции<br>Выражать свои эмоции в общении через игровые методы<br>Систематизировать знания о каналах передачи информации<br>Понимать простые невербальные сигналы в общении |
| 10 | Потребности | 2 | Развитие осознанности и понимания своих потребностей. Умение видеть связь между желаниями, потребностями, эмоциями, чувствами. Возможность определения своих потребностей во взаимодействии с различными людьми. | Рассказывать о потребностях<br>Описывать свои потребности в общении со сверстниками<br>Характеризовать связь между эмоциями и потребностями<br>Анализировать свое состояние<br>Прислушиваться к потребностям близких, друзей, одноклассников |
| 11 | Управление эмоциями. | 2 | Развитие навыка управления своими эмоциями. Стратегии и приемы управления эмоциями | Характеризовать стратегии управления своими эмоциями<br>Использовать телесные практики для управления эмоциями<br>Осозновать свои мысли и чувства |
| 12 | Секреты диалога | 2 | Формирование культуры эффективного общения. Понимание роли каждого участника коммуникации. | Поддерживать доброжелательную атмосферу в классе<br>Различать насильственное и ненасильственное общение<br>Объяснять метафору Розенберга<br>Применять навыки конструктивного общения во взаимодействии с близкими, друзьями, одноклассниками |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 13 | Разговор с самим собой. | 2 | Развитие навыков саморефлексии. Формирование позитивных установок. Формирование адекватной самооценки. | Поддерживать доброжелательную атмосферу в классе<br>Показывать на примерах влияние эмоций и убеждений на результат<br>Определять характер привычного внутреннего диалога с помощью сверстников |
| 14 | Внутренний диалог. Самопринятие. | 2 | Внутренний диалог через переформулирование и его влияние на самоощущение. | Определять свой привычный внутренний диалог и почувствовать его влияние на самоощущение<br>Преобразовывать влияние негативного внутреннего диалога в позитивный<br>Формулировать свои чувства и мысли |
| 15 | Просьба или требование? | 2 | Формирование культуры уважения к свободе и воли другого человека. Понимание отличия просьбы от требования. Возможность отказа в ответ на просьбу. | Понимать важность формулирования просьбы<br>Отличать просьбу от требования на слух по лексике и интонации<br>Осознавать свою реакцию на отказ и связанные с этим убеждения<br>Понимать, когда просьбы являются скорее требованиями<br>Знать, что возможен отказ в ответ на просьбу |
| 16 | Говорим на языке Жирафа. | 1 | Формирование культуры конструктивного общения. Обсуждение сложных ситуаций в общении. | Формулировать просьбу на языке конструктивного общения<br>Практиковать использование конструктивного общения<br>Раззбирать личную сложную ситуацию общения |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 17 | Извините… Спасибо. | 1 | Формирование и поддержание доброжелательных отношений. Умение выражать благодарность. Осознание учащимися смысла благодарности. | получить обратную связь о своей способности искренне просить прощения<br>Знать, для чего и как извиниться в сложных ситуациях<br>Выражать благодарность |
| 18 | Итоговая диагностика | 1 | Включенное наблюдение. Методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению (STPI) в модификации А. Д. Андреевой. | Выполнение интеллектуальных заданий, заданий на развитие критического мышления и креативности<br>Участвовать в ролевых и коммуникативных играх<br>Описывать свое состояние, отношение к чему-либо или кому-либо<br>Объяснять свои поступки<br>Объяснять свою точку зрения<br>Заполнять анкету<br>Отвечать на вопросы |
| 19 | Шаг в будущее. | 1 | Формирование внутренней мотивации к саморазвитию. Мотивация к активным действиям по развитию личностного потенциала ребенка. Закрепление навыков рефлексии. | Обозначать дальнейшие шаги в сторону желательных изменений<br>Проявлять интерес к самопознанию и познанию окружающих людей<br>Активно действовать в направлении поставленных целей<br>Подведение итогов<br>Обобщение знаний |

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 6 КЛАСС

| № п/п | Наименование тем учебного предмета | Количество часов | Программное содержание | Основные виды деятельности обучающихся |
|---|---|---|---|---|
| **КУРС «Основы психологии»** | | | | |
| 1 | Введение | 1 | Формирование безопасной среды в коллективе. Направленность данных занятий: сплочение, командообразование, снижение тревожности, снятие внутреннего эмоционального напряжения, развитие эмоционального интеллекта, творчества, креативного мышления, критического мышления, коммуникативных навыков, эффективное межличностное взаимодействие. | Взаимодействовать в парах, малых группах, со всем классом<br>Выполнение интеллектуальных заданий, заданий на развитие критического мышления и креативности<br>Участие в ролевых и коммуникативных играх<br>Описание своего состояния, отношения к чему-либо или кому-либо. Объяснять свои поступки<br>Аргументированное высказывание своей точки зрения. |
| 2 | Диагностика | 1 | Включенное наблюдение. Методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению (STPI) в модификации А. Д. Андреевой. | Выполнение интеллектуальных заданий, заданий на развитие критического мышления и креативности<br>Участвовать в ролевых и коммуникативных играх<br>Описывать свое состояние, отношение к чему-либо или кому-либо<br>Объяснять свои поступки<br>Объяснять свою точку зрения<br>Заполнять анкету<br>Отвечать на вопросы |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 3 | Мои потребности | 1 | Развитие осознанности и понимания своих потребностей. Умение видеть связь между желаниями, потребностями, эмоциями, чувствами. Возможность определения своих потребностей во взаимодействии с различными людьми. | Рассказывать о потребностях<br>Описывать свои потребности в общении со сверстниками<br>Характеризовать связь между эмоциями и потребностями<br>Анализировать свое состояние<br>Прислушиваться к потребностям близких, друзей, одноклассников |
| 4 | Мои возможности | 1 | Раскрытие понятия возможности. Видами ресурсов.<br>Осознание своих возможностей и имеющихся ресурсов для их реализации. Возможность и ограничения, разница. Влияние на личное восприятие ситуации. Поиск ресурсов для достижения целей и преодоление препятствий.<br>Способствовать развитию умения видеть возможности в ситуации выбора. | Рассказывать о возможностях<br>Описывать свои возможности и ресурсы<br>Характеризовать связь между потребностями и возможностями |
| 5 | Ответственность перед собой | 1 | Познакомить с основными видами потребления и шагами осознанного потребления. Создать условия для реализации принципов осознанного потребления. Оценка своего стиля потребления | Осознавать важность своей ответственности<br>Анализировать разные ситуации, происходящие с детьми<br>Предполагать последствия за свои поступки |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 6 | Ответственность за мир | 1 | Развитие коммуникативных навыков, кооперации и сотрудничества. Поиск, анализ и синтез информации. | Способствовать формированию бережного отношения к окружающему миру и людям. |
| 7 | Профессия | 1 | Развитие навыков социально-эмоционального интеллекта. Важность осознания своих сильных сторон для выбора будущей профессии. Важность личностного и профессионального развития в условиях изменяющегося мира. | Способствовать осознанию своих сильных сторон и формированию стратегии их развития. Выполнение интеллектуальных заданий, заданий на развитие критического мышления и креативности<br>Участвовать в ролевых и коммуникативных играх |
| 8 | Смысл и ценность труда | 1 | Осознание обучающимися своих убеждений относительно людей разных профессий и то, как они отражаются на взаимоотношениях. Анализ учащимися своего опыта и суждения о ком-то. | Получение возможности формирования своего отношения к труду представителей разных профессий. Ролевые игры в мини-группах. |
| 9 | Как справиться с рисками? | 1 | Познакомить с важностью осознанного отношения к риску. | Командные игры на создание условий для осознания важности поддержки в сложных жизненных ситуациях, поиск внутренних ресурсов для достижения цели, формированию позитивного мышления в ситуации непредвиденной угрозы. Оценка полезности опыта и знаний. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 10 | Стратегии прочности | 1 | Познакомить с инструментами управления рисками. Оценка ситуации и прогнозирование рисков. | Развитие навыка разработки стратегии прочности через решение кейсов в малых группах. |
| 11 | Кибербезопасность | 1 | Познакомить с понятием «кибербезопасность» и основными принципами безопасного использования интернета. Рассмотреть порядок действий в случае противоправных действий со стороны третьих лиц. | Развитие формирования личной стратегии защиты от опасностей в интернет-среде. Осознавать последствия и риски. |
| 12 | Продуктивность | 1 | Знакомство со способами восполнения энергии. Навыки управления временем, приоритезации задач. | Поддерживать ресурсное состояние.<br>Применять навыки управления временем.<br>Взаимодействовать в парах, малых группах, индивидуально. |
| 13 | Бюджет | 1 | Развитие навыков в игровом опыте планирования бюджета. Развитие способности в игровой ситуации принимать решения, получение игрового опыта формирования сбережений и накоплений, трат, оценка возможных рисков. | Поддерживать доброжелательную атмосферу в классе<br>Показывать на примерах влияние знаний финансовой грамотности на результат |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 14 | Предприимчивость. | 1 | Развитие эмоционального интеллекта, эмпатии. Метод дизайн мышления. Поиск решения проблемы. Коммуникация. | Преобразовывать влияние негативного внутреннего диалога в позитивный. Позитивное мышление. Формулировка проблем. Планирование. Фокусировка и генерация идей. Работа в малых группах. |
| 15 | Вклад в благополучие мира | 1 | Формирование культуры уважения к свободе и воли другого человека. | Понимать важность благотворительности, социальных проблем, формирование своего отношения к оказанию помощи другому. Работа в малых группах, ролевые игры, работа с карточками. |
| 16 | Человек в мире будущего | 1 | Формирование собственной позиции, как будет выглядеть мир будущего и место человека в нем | Возможность сформировать свое отношение к миру будущего и возможному месту в нем. Проектная деятельность, работа в группах |
| 17 | Готов ли я выбирать? | 1 | Ситуации выбора в повседневной жизни. Готовность к выбору. | Выполнение интеллектуальных заданий, заданий на развитие критического мышления<br>Участвовать в ролевых и коммуникативных играх<br>Описывать свое состояние, отношение к чему-либо или кому-либо<br>Объяснять свою точку зрения |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 18 | Как я отношусь к неизвестности? | 1 | Развитие открытости к изменениям. Связь неопределенности и выбора. Эмоциональные реакции человека на неопределенность. | Развитие открытости к изменениям, знает о связи неопределённости и выбора, может назвать эмоциональные реакции человека на неопределённость. Работа в группах. Отражение страха и тревоги. |
| 19 | Что мне важно? Как я выбираю? | 1 | Осознание процесса выбора. Этапы процесса выбора. Мотивация к саморазвитию. Выбор в условиях ценностного противоречия.<br>Мой ли это выбор? Принятие ответственности за свой выбор. Осознание ценности контроля своих поступков и жизни. Истинная и ложная самостоятельность при выборе. | Проявлять интерес к самопознанию<br>Активно действовать в направлении поставленных целей<br>Индивидуальная работа. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 20 | Мой ли это выбор? | 1 | | |
| 21 | Что необходимо учесть при выборе? | 1 | Развитие чувствительности к обратной связи. Внешние условия и помехи, личностные ресурсы и ограничения для выбора. | Анализирует внешние условия и помехи, а также собственные личностные ресурсы и ограничения для воплощения актуального выбора в жизнь. Ресурсный коллаж в индивидуальной работе. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 22 | А что, если я выберу это? | 1 | Планирование последовательности. Условия для воплощения. Прогноз последствий. Формирование осознанного отношения к своему выбору. Понимание последствий в перспективе. | Способствовать созданию доброжелательной атмосферы в группе. Развитие критического мышления, ответственность за свой выбор, решение задач. |
| 23 | Любой ли выбор хорош? | 1 | Признаки и важность качественного выбора. | Анализ признаков качественного выбора. Кейсы, ролевые игры. Деловая игра. |
| 24 | Как это было? Что это для меня? | 1 | Практика в навыках выбора. Актуализация собственной включенности в процесс. Самостоятельный выбор. | Возможность для эмоционального отреагирования полученного опыта. Рефлексия. Круглый стол. |
| 25 | От желания к мечте. | 1 | Актуализация желаний, мечты и целей. Развитие мотивации. Ценность и уникальность каждого. | Развитие у обучающихся способности к произвольному контролю, совместная творческая деятельность, развитие воображения. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 26 | От ценностей к поступкам. | 1 | Осознание своих ценностей. Принятие ответственности за свои поступки. Связь между ценностями и результатами деятельности. | Работа с кейсами. Формирование своей собственной гражданской позиции, развитие критического мышления. |
| 27 | Хочу или надо? | 1 | Формирование внутренней мотивации. Типы мотивации. Поиск источников мотивации. | Развитие образного мышления, кооперация внутри групп. Проектная деятельность. |
| 28 | Неудача не помеха. | 1 | Развитие оптимистичного взгляда на ошибку и неудачу. Ошибки и неудачи как ресурс для развития. | Работа в малых группах. Интеллектуальная работа. Развитие внимания, памяти и мышления. |
| 29 | Планирование и реальность. | 1 | Развитие способности к самоорганизации и самоконтролю. Планирование. Ранжирование дел по степени значимости. | Знакомство с матрицей Зйзенхауэра. Индивидуальная работа. Развитие коммуникативных навыков. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 30 | Я иду к мечте. | 1 | Повышение внутренней мотивации к самопознанию и саморазвитию. Поддержка. Находки и лайфхаки. | Мозговой штурм. Самопознание. Развитие воображения. Работа в малых группах. |
| 31 | Срочное и важное. | 1 | Матрица Эйзенхауэра. Стратегии планирования. Организация своего времени. | Развитие навыка планировать дела, организовывать своё время. Работа в малых группах. |
| 32 | Кто молодец? Я молодец! | 1 | Техники самоподдержки. Оценка своих достижений. | Рефлексия. Работа в группе, индивидуальная работа каждого. |
| 33 | Итоговая диагностика. | 1 | Методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению (STPI) в модификации А. Д. Андреевой. | Выполнение интеллектуальных заданий, заданий на развитие критического мышления и креативности<br>Участвовать в ролевых и коммуникативных играх<br>Описывать свое состояние, отношение к чему-либо или кому-либо<br>Объяснять свои поступки<br>Объяснять свою точку зрения<br>Заполнять анкету<br>Отвечать на вопросы |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 34 | Подведение итогов. | 1 | Рефлексия. Добрые письма одноклассникам, учителям, классным руководителям. | Организация писем поддержки друг другу с добрыми пожеланиями. Чтение вслух и вручение. |