

**государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа № 9
имени кавалера ордена Мужества Д.И.Герасименко
«Центр образования» городского округа Октябрьск Самарской области**

Рассмотрена
на заседании
методического
объединения учителей
Протокол №1
от «25» августа 2025г.

Проверена
Зам. директора по УВР
_____ Е.А. Кузьмина
«26» августа 2025 г.

Утверждена
Приказом № 419
от «29» августа 2025г.
И.о. директора школы
_____ А.А. Мельдер

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ»
(5-9 классы)**

Пояснительная записка

Рабочая программа «Психология здоровой жизни» для 5-9 классов разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Минобрнауки России № 287 от 31.05.2021г. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования») и методических пособий: О. В. Хухлаева «Тропинка к своему Я. Уроки психологии в средней школе (5–6 классы)», О. В. Хухлаева «Тропинка к своему Я. Уроки психологии в средней школе (7-8 классы)», Д.С. Девяткина, О.С. Челнокова «Познай себя» для старшеклассников (Справочник педагога-психолога. Школа №6 Июнь 2016)

Цель программы внеурочной деятельности «Психология здоровой жизни» обучение жизненно важным навыкам, психосоциальной компетентности: способности индивида к сохранению состояния психического благополучия и его проявлению в гибком и адекватном поведении при взаимодействии с внешним миром.

Программа внеурочной деятельности «Психология здоровой жизни» рассчитана на пять лет обучения для обучающихся 5-9 классов. На реализацию курса отводится 1 час в неделю (5 класс - 34 часа в год, 6 класс - 34 часа в год, 7 класс - 34 часа в год, 8 класс - 34 часа в год, 9 класс - 34 часа в год).

Содержание курса внеурочной деятельности

5 класс «Я начинаю меняться»:

Помочь подросткам осознать свои изменения, мотивировать их к позитивному самоизменению, способствовать успешной психологической адаптации учащихся к условиям обучения в основной школе

№	Название разделов	Всего часов	Из них		Характеристика основных видов деятельности	Формы организации занятий
			аудитор-ные	внеаудитор-ные		
1	Введение в мир психологии	1	1	0	включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Психологическая информация, интеллектуальные задания

2	Я – это Я	8	3	5	включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Психологическая информация, интеллектуальные задания, ролевые игры: ролевая гимнастика, ролевые ситуации, коммуникативные игры, задания на формирование «эмоциональной грамотности», когнитивные игры, дискуссии, метакогнитивные игры и задания, задания с элементами смехотерапии, беседа
3	Я имею право чувствовать и выражать свои чувства	4	1	3	включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Психологическая информация, интеллектуальные задания, ролевые игры: ролевая гимнастика, ролевые ситуации, коммуникативные игры, задания на формирование «эмоциональной грамотности», когнитивные игры, дискуссии, метакогнитивные игры и задания, задания с элементами смехотерапии, беседа
	Я и мой внутренний мир	3	1	2	включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Психологическая информация, интеллектуальные задания, ролевые игры: ролевая гимнастика, ролевые ситуации, коммуникативные игры, задания на формирование «эмоциональной грамотности», когнитивные игры, дискуссии, метакогнитивные игры и задания, задания с элементами смехотерапии, беседа
4	Кто в ответе за мой внутренний мир?	3	1	2	включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Психологическая информация, интеллектуальные задания, ролевые игры: ролевая гимнастика, ролевые ситуации, коммуникативные игры, задания на формирование «эмоциональной грамотности», когнитивные игры, дискуссии, метакогнитивные игры и задания, задания с элементами смехотерапии, беседа

5	Я и Ты	7	3	4	включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Психологическая информация, интеллектуальные задания, ролевые игры: ролевая гимнастика, ролевые ситуации, коммуникативные игры, задания на формирование «эмоциональной грамотности», когнитивные игры, дискуссии, метакогнитивные игры и задания, задания с элементами смехотерапии, беседа
6	Мы начинаем меняться	8	3	5	включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Психологическая информация, интеллектуальные задания, ролевые игры: ролевая гимнастика, ролевые ситуации, коммуникативные игры, задания на формирование «эмоциональной грамотности», когнитивные игры, дискуссии, метакогнитивные игры и задания, задания с элементами смехотерапии, беседа
	Итого:	34 ч	13ч	21ч		

6 класс «Я повзрослел»:

Помочь подросткам осознать свои индивидуальные особенности, свои агрессивные действия, учить их контролировать проявление агрессии

№	Название разделов	Всего часов	Из них		Характеристика основных видов деятельности	Формы организации занятий
			аудитор-ные	внеаудитор-ные		
1	Агрессия и ее роль в развитии человека	12	4	8	включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявлять	Психологическая информация, интеллектуальные задания, ролевые игры: ролевая гимнастика, ролевые ситуации, коммуникативные игры, задания на формирование

					дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	«эмоциональной грамотности», когнитивные игры, дискуссии, метакогнитивные игры и задания, задания с элементами смехотерапии, беседа
2	Уверенность в себе и ее роль в развитии человека	13	6	7	включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Психологическая информация, интеллектуальные задания, ролевые игры: ролевая гимнастика, ролевые ситуации, коммуникативные игры, задания на формирование «эмоциональной грамотности», когнитивные игры, дискуссии, метакогнитивные игры и задания, задания с элементами смехотерапии, беседа
3	Конфликты и их роль в усилении Я	5	1	4	включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Психологическая информация, интеллектуальные задания, ролевые игры: ролевая гимнастика, ролевые ситуации, коммуникативные игры, задания на формирование «эмоциональной грамотности», когнитивные игры, дискуссии, метакогнитивные игры и

						задания, задания с элементами смеxотерапии, беседа
Ценности и их роль в жизни человека	4	1	3		включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Психологическая информация, интеллектуальные задания, ролевые игры: ролевая гимнастика, ролевые ситуации, коммуникативные игры, задания на формирование «эмоциональной грамотности», когнитивные игры, дискуссии, метакогнитивные игры и задания, задания с элементами смеxотерапии, беседа
Итого:		34 ч	12ч	22ч		

7 класс «Я и другие»:

Обучать подростков понимать себя и других людей, содействовать оптимизации общения подростков с окружающими

№	Название разделов	Всего часов	Из них		Характеристика основных видов деятельности	Формы организации занятий
			аудитор-ные	внеаудитор-ные		
1	Эмоциональная сфера человека	9	3	6	включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и	Психологическая информация, интеллектуальные задания, ролевые игры: ролевая гимнастика, ролевые ситуации,

					управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	коммуникативные игры, задания на формирование «эмоциональной грамотности», когнитивные игры, дискуссии, метакогнитивные игры и задания, задания с элементами смехотерапии, беседа
2	Социальное восприятие: как узнать другого человека	16	6	12	включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Психологическая информация, интеллектуальные задания, ролевые игры: ролевая гимнастика, ролевые ситуации, коммуникативные игры, задания на формирование «эмоциональной грамотности», когнитивные игры, дискуссии, метакогнитивные игры и задания, задания с элементами смехотерапии, беседа
3	Межличностная привлекательность: любовь, дружба	9	3	6	включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Психологическая информация, интеллектуальные задания, ролевые игры: ролевая гимнастика, ролевые ситуации, коммуникативные игры, задания на формирование «эмоциональной грамотности», когнитивные игры, дискуссии, метакогнитивные игры и задания, задания с

					элементами смехотерапии, беседа
Итого:	34 ч	12ч	22ч		

8 класс «Познаю себя»:

Содействовать расширению самосознания подростков, предоставить возможность подросткам рефлексии собственного поведения

№	Название разделов	Всего часов	Из них		Характеристика основных видов деятельности	Формы организации занятий
			аудитор-ные	внеаудитор-ные		
1	Я-концепция и ее ключевые компоненты	14	5	9	включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Психологическая информация, интеллектуальные задания, ролевые игры: ролевая гимнастика, ролевые ситуации, коммуникативные игры, задания на формирование «эмоциональной грамотности», когнитивные игры, дискуссии, метакогнитивные игры и задания, задания с элементами смехотерапии, беседа
2	Основные состояния человека: Ребенок, Взрослый, Родитель	6	2	4	включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и	Психологическая информация, интеллектуальные задания, ролевые игры: ролевая гимнастика, ролевые ситуации, коммуникативные

					управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	игры, задания на формирование «эмоциональной грамотности», когнитивные игры, дискуссии, метакогнитивные игры и задания, задания с элементами смеxотерапии, беседа
3	Эмоциональный мир человека	10	3	7	включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Психологическая информация, интеллектуальные задания, ролевые игры: ролевая гимнастика, ролевые ситуации, коммуникативные игры, задания на формирование «эмоциональной грамотности», когнитивные игры, дискуссии, метакогнитивные игры и задания, задания с элементами смеxотерапии, беседа
	Мотивационная сфера личности	4	1	3	включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Психологическая информация, интеллектуальные задания, ролевые игры: ролевая гимнастика, ролевые ситуации, коммуникативные игры, задания на формирование «эмоциональной грамотности», когнитивные игры, дискуссии, метакогнитивные игры и задания, задания с

						элементами смехотерапии, беседа
Итого:	34 ч	11ч	23ч			

9 класс «Мир начинается с меня»:

Способствовать развитию социального интеллекта подростков, коммуникативной компетентности и рефлексивных способностей, навыков эффективного взаимодействия

№	Название разделов	Всего часов	Из них		Характеристика основных видов деятельности	Формы организации занятий
			аудиторные	внеаудиторные		
1	Вводно-мотивационная тема	2	1	1	включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Психологическая информация, интеллектуальные задания, ролевые дискуссии, беседа
2	Общение – это...	7	2	5	включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Психологическая информация, интеллектуальные задания, ролевые игры: ролевая гимнастика, ролевые ситуации, коммуникативные игры, задания на формирование «эмоциональной грамотности», когнитивные игры, дискуссии, метакогнитивные игры и задания, задания с элементами смехотерапии, беседа, тренинг, анкетирование
3	Характер	1	0	1	включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в	Ролевые игры: ролевая гимнастика, ролевые ситуации, коммуникативные игры, задания на формирование «эмоциональной грамотности», когнитивные игры,

					различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	метакогнитивные игры и задания
4	Поведение	1	0	1	включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Ролевые игры: ролевая гимнастика, ролевые ситуации, коммуникативные игры, задания на формирование «эмоциональной грамотности», когнитивные игры, метакогнитивные игры и задания
5	Самооценка	2	1	1	включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Психологическая информация, беседа, дискуссия, ролевые игры: ролевая гимнастика, ролевые ситуации, коммуникативные игры, задания на формирование «эмоциональной грамотности», когнитивные игры, метакогнитивные игры и задания
6	Эмоции и чувства	2	1	1	включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявлять	Психологическая информация, беседа, дискуссия, ролевые игры: ролевая гимнастика, ролевые ситуации, коммуникативные игры, задания на формирование «эмоциональной грамотности», когнитивные игры,

					дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	метакогнитивные игры и задания
7	Технология успеха	12	3	9	включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Психологическая информация, интеллектуальные задания, ролевые игры: ролевая гимнастика, ролевые ситуации, коммуникативные игры, задания на формирование «эмоциональной грамотности», когнитивные игры, дискуссии, метакогнитивные игры и задания, задания с элементами смехотерапии, беседа, тренинг, анкетирование
8	На пороге взрослой жизни	2	1	1	включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Психологическая информация, беседа, дискуссия, ролевые игры: ролевая гимнастика, ролевые ситуации, коммуникативные игры, задания на формирование «эмоциональной грамотности», когнитивные игры, метакогнитивные игры и задания
9	Мир начинается с тебя	5	1	4	включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Психологическая информация, интеллектуальные задания, ролевые игры: ролевая гимнастика, ролевые ситуации, коммуникативные игры, задания на формирование «эмоциональной грамотности», когнитивные игры, дискуссии, метакогнитивные игры и задания, задания с элементами

					смехотерапии, беседа, тренинг, анкетирование
Итого:	34 ч	10ч	24ч		

Планируемые результаты освоения учащимися программы внеурочной деятельности «Психология здоровой жизни»

Итогом работы по данной программе является сохранение психологического здоровья школьников, их успешная школьная адаптация и социализация: приобретение чувства уверенности в себе, стремление созидать и узнавать новое; приобретение навыков успешного взаимодействия с ровесниками и взрослыми. В результате ребенок будет познавать не только внешний мир, но и самого себя. И в этой гармонии его школьный жизненный путь будет более успешным и радостным.

5-6 классы

Предметные результаты:

По окончании курса дети должны **знать/понимать**:

- нормы и правила, существующие в мире;
- начальные понятия социальной психологии;
- начальные понятия конфликтологии.
- свои качества и повышать самооценку
- свое эмоциональное состояние, адекватно выражать свои эмоции
- ответственность человека за свои чувства и мысли
- свои возрастные изменения
- различия между агрессией и агрессивностью
- собственное агрессивное поведение
- роль конфликтов в жизни человека
- как конструктивно разрешать конфликтные ситуации
- собственные жизненные ценности

Личностные УУД:

- ✓ усваивать нравственно-этические нормы и школьные нормы поведения
- ✓ учиться контролировать свои эмоции, быть эмоционально благополучным

- ✓ повышать уровень мотивации к учебной деятельности, понимать личную ответственность за результат учебной деятельности
- ✓ формировать адекватную самооценку
- ✓ учить делать нравственный выбор и давать нравственную оценку
- ✓ развивать рефлексию

Познавательные УУД:

- ✓ учиться осознавать и анализировать изменения в самом себе;
- ✓ планировать свою учебную деятельность с учетом индивидуального стиля учебной деятельности;
- ✓ адекватно воспринимать оценки учителей;
- ✓ уметь распознавать чувства других людей;
- ✓ обогатить представления о собственных ценностях и их роли в жизни;
- ✓ уметь формулировать собственные проблемы

Регулятивные УУД:

- ✓ осознавать свои личные качества, способности и возможности;
- ✓ осознавать свои эмоциональные состояния и учиться саморегуляции;
- ✓ овладевать навыками саморегуляции в общении со сверстниками и учителями;
- ✓ научиться контролировать собственное агрессивное поведение;
- ✓ осознавать свою долю ответственности за чувства, мысли и поступки;
- ✓ учиться прогнозировать последствия собственных поступков.

Коммуникативные УУД:

- ✓ учиться строить взаимоотношения с окружающими;
- ✓ учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации;
- ✓ учиться правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других;
- ✓ учиться самостоятельно решать проблемы в общении с друзьями;
- ✓ формулировать свое собственное мнение и позицию;
- ✓ учиться толерантному отношению к другому человеку.

7-9 классы

Предметные результаты:

По окончании курса дети должны **знать/понимать**:

- нормы и правила, существующие в мире;

- основные понятия социальной психологии;
- основные понятия конфликтологии.
- важность эмоциональной сферы в жизни человека, соблюдение психогигиены эмоциональной жизни
- важность положительного самоотношения, самопринятия, самопрограммирования
- основные состояния человека и их поведенческие проявления
- правила эффективного общения с окружающими
- свои индивидуальные особенности (характер, темперамент, мотивы, интересы)
- важность профессионального и жизненного самоопределения

Личностные УУД:

- оценивать свои и чужие поступки, выбирать, как поступить, отвечать за свой выбор
- осознавать важность саморазвития, использовать это знание в жизненных ситуациях
- осознавать целостность мира и многообразие взглядов на него, вырабатывать свои мировоззренческие позиции
- понимать чувства других людей
- идти на взаимные уступки в разных ситуациях
- осознавать свои эмоции, мысли, черты характера, адекватно выражать и контролировать их в общении

Познавательные УУД:

- находить ответы на вопросы (курса и для решения жизненных задач) в различных источниках информации
- анализировать свои и чужие поступки (действия, чувства; изменения в самом себе)
- обобщать (делать выводы, доказывать), устанавливать причинно-следственные связи (поступков, ситуаций)
- обогатить представления о собственных ценностях, эмоциональном мире человека, их роли в жизни

Регулятивные УУД:

- определять цель, проблему в учебной деятельности (на занятии)
- выдвигать версии в группе и индивидуально
- определять цель, проблему в жизненно-практической деятельности, оценивать степень и способы достижения цели в жизненных ситуациях, самостоятельно исправлять ошибки
- планировать свою деятельность в учебной и жизненной ситуациях
- прогнозировать последствия собственных и чужих поступков

Коммуникативные УУД:

- излагать свое собственное мнение и позицию с аргументами, фактами
- понимать позицию другого (выраженную в явном и неявном виде: чувства, причины действий, поступков),

корректировать свое мнение, достойно признавать его ошибочность
 - самостоятельно решать проблемы в общении с взрослыми и друзьями
 - преодолевать конфликты, толерантно относиться к другому человеку

Тематическое планирование 5 класс

№ п/п	Тема занятий	Всего часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	Введение в мир психологии - 1 ч		
1.	Зачем человеку занятия психологией?	1	http://schoolcollection.edu.ru/
	Я – это Я - 8 ч		Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов
2.	Кто я, какой я?	1	
3.	Я – могу.	1	
4.	Я нужен!	1	
5.	Я мечтаю.	1	
6.	Я – это мои цели.	1	
7.	Я – это мое детство.	1	
8.	Моя семья.	1	
9.	Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее	1	
	Я имею право чувствовать и выражать свои чувства - 4 ч		
10.	Чувства бывают разные.	1	
11.	Стыдно ли бояться?	1	
12.	Имею ли я право сердиться и обижаться?	1	
13.	Мои чувства	1	
	Я и мой внутренний мир - 3 ч		
14.	Каждый видит мир и чувствует по-своему.	1	
15.	Любой внутренний мир ценен и уникален.	1	
16.	Мой внутренний мир	1	

Кто в ответе за мой внутренний мир? - 3 ч		
17.	Трудные ситуации могут научить меня.	1
18.	В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется.	1
19.	Личный опыт преодоления трудностей	1
Я и Ты - 7 ч		
20.	Я и мои друзья.	1
21.	У меня есть друг.	1
22.	Мои друзья.	1
23.	Я и мои «колючки».	1
24.	Что такое одиночество?	1
25.	Я не одинок в этом мире.	1
26.	Счастье	1
Мы начинаем меняться - 8 ч		
27.	Нужно ли человеку меняться?	1
28.	Зачем человеку меняться?	1
29.	Самое важное – захотеть меняться.	1
30.	Цель самоизменения.	1
31.	Ресурсы самоизменения.	1
32.	План самоизменения.	1
33.	Изменения в жизни человека.	1
34.	Заключительное занятие	1

Тематическое планирование 6 класс

№ п/п	Тема занятий	Всего часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Агрессия и ее роль в развитии человека - 12 ч			

1.	Мир чувств.	1	http://schoolcollecti
----	-------------	---	---

2.	Я повзрослел.	1
3.	Я повзрослел (продолжение).	1
4.	У меня появилась агрессия.	1
5.	Как выглядит агрессивный человек?	1
6.	Как звучит агрессия?	1
7.	Конструктивное реагирование на агрессию.	1
8.	Конструктивное реагирование на агрессию (продолжение).	1
9.	Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми.	1
10.	Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми (продолжение).	1
11.	Учимся договариваться.	1
12.	Учимся договариваться (продолжение)	1

Уверенность в себе и ее роль в развитии человека - 13 ч

13.	Зачем человеку нужна уверенность в себе?	1
14.	Источники уверенности в себе.	1
15.	Источники уверенности в себе (продолжение).	1
16.	Какого человека мы называем неуверенным в себе?	1
17.	Какого человека мы называем неуверенным в себе? (продолжение)	1
18.	Я становлюсь увереннее.	1
19.	Уверенность и самоуважение.	1
20.	Уверенность и самоуважение (продолжение).	1
21.	Уверенность и уважение к другим.	1
22.	Уверенность и уважение к другим (продолжение)	1
23.	Уверенность в себе и милосердие.	1
24.	Уверенность в себе и непокорность.	1
25.	Уверенность в себе. Игры с именем	1

Конфликты и их роль в усилении Я - 5 ч

26.	Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице.	1
27.	Способы поведения в конфликте: наступление, обсуждение,	1

	отступление, уход от конфликта.	
28.	Конструктивное разрешение конфликтов.	1
29.	Конфликт как возможность развития.	1
30.	Готовность к разрешению конфликта	1
Ценности и их роль в жизни человека - 4 ч		
31.	Что такое ценности?	1
32.	Ценности и жизненный путь человека.	1
33.	Мои ценности.	1
34.	Заключительное занятие	1

Тематическое планирование 7 класс

№ п/п	Тема занятий	Всего часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Эмоциональная сфера человека - 10 ч			
1.	Почему нам нужно изучать чувства.	1	http://schoolcollection.edu.ru/ Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов
2.	Основные законы психологии эмоций.	1	
3.	Основные законы психологии эмоций.	1	
4.	Запреты на чувства.	1	
5.	Запреты на чувства. Страх	1	
6.	Запреты на чувства. Гнев и агрессия	1	
7.	Запреты на чувства. Обида	1	
8.	Эффект обратного действия	1	
9.	Передача чувств по наследству	1	
10.	Психогигиена эмоциональной жизни. Властелин эмоций	1	
Социальное восприятие: как узнать другого человека - 15 ч			
11.	Как мы получаем информацию о человеке.	1	

12.	Учимся понимать жесты и позы.	1	
13.	Учимся понимать жесты и позы.	1	
14.	Жесты.	1	
15.	Жесты.	1	
16.	Невербальные признаки обмана.	1	
17.	Понимание причин поведения людей.	1	
18.	Понимание причин поведения людей.	1	
19.	Впечатление, которое мы производим.	1	
20.	Впечатление, которое мы производим.	1	
21.	Из чего складывается впечатление о человеке?	1	
22.	Способы понимания социальной информации.	1	
23.	Способы понимания социальной информации.	1	
24.	Влияние эмоций на познание.	1	
25.	Влияние эмоций на познание.	1	
Межличностная привлекательность: любовь, дружба - 9 ч			
26.	Привлекательность человека.	1	
27.	Взаимность или обоюдная привлекательность.	1	
28.	Дружба. Четыре модели общения.	1	
29.	Романтические отношения или влюбленность.	1	
30.	Любовь.	1	
31.	Половая идентичность и ее развитие у подростков.	1	
32.	Переживание любви.	1	
33.	Что помогает и мешает любви.	1	
34.	Заключительное занятие	1	

Тематическое планирование 8 класс

№ п/п	Тема занятий	Всего часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Я-концепция и ее ключевые компоненты - 14 ч			
1.	Я - концепция.	1	http://schoolcollection.edu.ru/ Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов
2.	Самоуважение.	1	
3.	Самоуважение. Опросник самоотношения В.В. Столина.	1	
4.	Самоконтроль.	1	
5.	Самоконтроль. Сила воли.	1	
6.	Самоэффективность.	1	
7.	Пол как ключевой аспект Я.	1	
8.	Личностные особенности мужчин и женщин.	1	
9.	Личностные особенности мужчин и женщин: Портрет мужчины. Портрет женщины (внешность, характер, поведение).	1	
10.	Личностные особенности мужчин и женщин: уметь принять.	1	
11.	Личностные особенности мужчин и женщин: посоветуй себе.	1	
12.	Личностные особенности мужчин и женщин: мы такие разные.	1	
13.	Картина моей личности. Окно Джо Гарри.	1	
14.	Реальное, идеальное, социальное – Я.	1	
Основные состояния человека: Ребенок, Взрослый, Родитель - 6 ч			
15.	Три состояния личности: Ребенок, Взрослый, Родитель.	1	

16.	Внутренний Ребенок: какой он?	1	
17.	Внутренний Ребенок бывает разный: естественный и приспособившийся.	1	
18.	Внутренний Родитель может быть разным: заботливым и контролирующим.	1	
19.	Внутренний Взрослый: истинный и мнимый.	1	
20.	Мои три эго-состояния (арт-техника).	1	
Эмоциональный мир человека - 10 ч			
21.	Эмоции и чувства.	1	
22.	Психические состояния и их свойства.	1	
23.	Напряжение.	1	
24.	Настроение.	1	
25.	Настроение и активность человека.	1	
26.	Как управлять своим состоянием.	1	
27.	Как изменить состояние.	1	
28.	Возрастной аспект состояний: состояния подростков.	1	
29.	Стресс.	1	
30.	Мои ресурсы	1	
Мотивационная сфера личности - 4 ч			
31.	Мотив и его функции. «Борьба мотивов»	1	
32.	Привычки, интересы, мечты.	1	
33.	Мотивация помощи и альтруистического поведения.	1	
34.	Заключительное занятие	1	

Тематическое планирование 9 класс

№ п/п	Тема занятий	Всего часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	Вводно-мотивационная тема - 2 ч		
1.	Знакомая незнакомка (о науке психологии, о деятельности психолога).	1	
2.	Я-автор событий в своей жизни	1	
	Общение – это... - 7 ч		
3.	Общение- это...	1	
4.	Учимся слушать.	1	
5.	Техники активного слушания.	1	
6.	Ораторами не рождаются.	1	
7.	Язык жестов.	1	
8.	Детектор лжи.	1	
9.	Манипуляция	1	
	Характер - 1 ч		
10.	Психология характера. Интеллектуальные, эмоциональные и волевые черты	1	
	Поведение - 1 ч		
11.	Что такое поведение	1	
	Самооценка - 2 ч		
12.	Самооценка. Роль самооценки в жизни человека.	1	
13.	Поверь в себя	1	
	Эмоции и чувства - 2 ч		
14.	Мир эмоций.	1	
15.	В поисках мирного выражения чувств	1	

<http://schoolcollection.edu.ru/>

Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов

Технология успеха - 12 ч		
16.	Выявление лидерских качеств.	1
17.	Достижение успеха.	1
18.	От самоопределения к самореализации.	1
19.	Судно, на котором я плыву.	1
20.	Как правильно писать резюме.	1
21.	Психология менеджмента.	1
22.	Менеджер своей жизни.	1
23.	Школа самопрезентации.	1
24.	Самопрезентация.	1
25.	Азбука делового человека.	1
26.	Редакция примет на работу.	1
27.	Принятие решений	1
На пороге взрослой жизни - 2 ч		
28.	Прошлое-настоящее-будущее.	1
29.	На пороге взрослой жизни	1
Мир начинается с тебя - 5 ч		
30.	Мир начинается с тебя.	1
31.	Карта внутренней страны.	1
32.	На острове Радости и Успеха.	1
33.	Сказочными тропами счастья.	1
34.	Заключительное занятие.	1