

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и науки Курской области**  
**Комитет образования города Курска**  
**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**  
**«Средняя общеобразовательная школа № 5 имени Героя Советского**  
**Союза летчика-космонавта И.П. Волка»**

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО  
Протокол от \_\_\_\_\_  
. № 1  
Руководитель ШМО  
\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО  
с зам. директора по УВР  
\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ г

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора  
МБОУ «СОШ № 5 им.И.П.Волка»  
\_\_\_\_\_ О.А.Скибина  
« \_\_ » \_\_\_\_\_ г. № \_\_\_\_

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ**  
**ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«Тропинка к своему Я»**  
для обучающихся 8-9 классов

Г. Курск 2024

**Пояснительная записка**  
***Общая характеристика курса внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я»***

Программа внеурочной деятельности для 8-9 класса «Тропинка к своему Я» опирается на следующие нормативные документы:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. от 30.12.2021 г.);
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования 3 поколения;
- Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021г. №287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (СП 2.4.3648-20 от 28.09.2020 г.);
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. №816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Основную образовательную программу основного общего образования МБОУ «Средняя школа №5 им. И.П. Волка» г. Курска;
- Учебный план МБОУ «Средняя школа №5 им. И.П. Волка» г. Курска на 2024/2025 учебный год.

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижение планируемых результатов освоения Программы основного общего образования с учётом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всём пространстве школьного образования: не только на уроке, но и за его пределами.

Программа «Тропинка к своему Я» включает в себя: 8 классы - 2 модуля «Я и ты», «Я и мой выбор» УМК «Развитие личностного потенциала подростков», 9 класс – 3 модуля «Я иду к мечте», «Я справлюсь», «Я и мое благополучие» УМК «Развитие личностного потенциала подростков».

Актуальность реализации данной программы обусловлена тем, что современное общество предъявляет новые запросы к действующей системе образования: изменяются повседневные ценности и жизненные ориентиры, всё больше людей находятся в поисках смысла своего существования, и вопрос самореализации становится одним из ключевых в движении к успешности.

С каждым днём информационный поток расширяется, и, чтобы разобраться в достоверности фактов, одних знаний уже недостаточно. Процесс

глобализации подразумевает включённость человека во всё большее число разнообразных социальных связей, что требует, с одной стороны, наличия навыков общения, открытости, толерантности, способности поддерживать контакты и сохранять отношения, а с другой — развитого критического мышления для личной свободы и независимости в принятии решений. Социальный опыт предыдущих поколений перестаёт быть актуальным, родительские прогнозы не сбываются, отвечать на вопрос о собственных желаниях и ценностях становится всё сложнее.

Жизнь современного человека характеризуется высокой непредсказуемостью, неопределённостью и хронической многозадачностью. Мир постоянно ускоряется и усложняется, и для того, чтобы не просто успевать за всеми происходящими изменениями, но и сохранять в этих условиях контакт с собой, рабочую продуктивность и ощущение радости жизни, важны такие качества, как личностная гибкость, толерантность к неопределённости, готовность к изменениям. Исключительную важность имеет умение осознанно выбирать, ведь от того, насколько осмысленны, продуманны и добровольны решения, зависит качество нашей жизни в целом.

В самом общем виде выбор — это «разрешение неопределённости в деятельности человека в условиях множественности альтернатив путём принятия на себя ответственности за реализацию одной из имеющихся возможностей». Особенно сложной эта задача является для подростка. В первую очередь потому, что ко всей внешней неопределённости, неоднозначности и нестабильности жизни прибавляется пока ещё не очень хорошее знание и чувство самого себя, своих собственных ценностей, возможностей, ресурсов. Личность подростка находится в процессе становления, вопросы «Кто я?», «Каков я?», «Чего я хочу?» не имеют чёткого ответа, либо ответы всё время меняются. Кроме того, сама «множественность альтернатив» не вдохновляет, а нередко пугает. В случае же с подростками наличие «множественных альтернатив» может стать для них настоящим испытанием, поскольку потребность в самоопределении как в большом, так и в малом у них выражена ярко, а психологических инструментов и ресурсов для совершения качественного выбора чаще всего недостаточно. Подросток хочет выбирать, но не понимает как. Наконец, сложным процесс выбора делает его необратимость (чем значимее ситуация выбора, чем более она эмоционально заряжена — тем выше риск и страх совершить ошибку). При этом именно подростковый и юношеский возраст являются периодами жизни, когда человек совершает важные, а часто и судьбоносные выборы, связанные с будущей специальностью, сферой увлечений, межличностными отношениями. Решения, принятые в школьном возрасте, нередко определяют весь дальнейший профессиональный жизненный путь. Но часто бывает и так, что выбор, совершённый подростком, в действительности не является плодом его собственных раздумий, желаний, принятия на себя ответственности. Это случаи, когда подростки находятся в статусе предрешённости, нерелексивно принимая тот выбор, который фактически был сделан родителями, учителями и др.

Такой «выбор без выбора» является достаточно существенной проблемой школьного образования, когда формально учащимся предоставляется достаточное количество возможностей для самоопределения (профильные классы, индивидуальные учебные планы, ЕГЭ по выбору, внеклассные занятия и т. д.), но задача самоопределения в итоге не решается, и устранение неопределённости проходит мимо самого подростка. У родителей могут быть не сформированы потребности или навыки предоставления ему такого выбора, а у самих подростков — потребности или навыки совершения выбора в подобных ситуациях.

Умение делать самостоятельный выбор, принимать ответственные решения и совершать поступки — всё это, несомненно, должно присутствовать в багаже современного выпускника средней школы. И школа приняла вызов времени: основной ценностью образования признано становление и развитие личности в её индивидуальности, уникальности, неповторимости. Одним из возможных способов реализации поставленной цели является создание образовательной среды, способствующей развитию личностного потенциала каждого ребёнка. Формированию этой среды может содействовать курс внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я».

### ***Цели изучения курса внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я»***

**Цель** программы – стимулирование подростков на самопознание и саморазвитие, содействие развитию у них способности к осознанному выбору.

#### **Задачи** программы:

- 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;
- 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.

### ***Место курса внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я» в образовательной программе***

Программа рассчитана на школьников 8-9 классов.

Программа курса рассчитана на 68 часов (34 часа в год).

Программа реализуется в течение 2 учебных лет, занятия проводятся 1 раз в неделю.

### ***Формы проведения занятий курса внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я»***

Форма проведения занятий - очная форма с возможностью использования дистанционных технологий (информационно-коммуникационные технологии "Сферум").

### ***Взаимосвязь с программой воспитания***

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом рекомендаций Программы воспитания. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие учащегося. Это проявляется:

- в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших своё отражение и конкретизацию в примерной программе воспитания;
- в возможности включения школьников в деятельность, организуемую образовательной организацией в рамках модуля «Профориентация» программы воспитания;
- в возможности комплектования разновозрастных групп для организации профориентационной деятельности школьников, воспитательное значение которых отмечается в примерной программе воспитания;
- в интерактивных формах занятий для школьников, обеспечивающих большую их вовлечённость в совместную с педагогом и другими детьми деятельность и возможность образования на её основе детско-взрослых общностей, ключевое значение которых для воспитания подчёркивается Программой воспитания.

### ***Особенности работы педагога по программе***

Задача педагога состоит в том, чтобы сопровождать процесс развития личностного потенциала подростков, раскрывая потенциал каждого через вовлечение в многообразную деятельность, организованную в разных формах. При этом результатом работы педагога в первую очередь является личностное развитие учащегося. Личностных результатов педагог может достичь, увлекая учащегося совместной и интересной им обоим деятельностью, устанавливая во время занятий доброжелательную, поддерживающую атмосферу, насыщая занятия ценностным содержанием.

Структура занятий может различаться в зависимости от изучаемой темы, преследуемых целей, поставленных задач и особенностей аудитории. Оптимальной является такая структура занятия, при которой каждый последующий блок воспринимается как продолжение предыдущего, а тезисы, озвученные в ходе выполнения предыдущих заданий или занятий, органично

вплетаются в продолжение обучения и дополняются новой информацией. С учётом ограниченного времени занятия и относительно быстрой истощаемости подростков рекомендуется отдавать предпочтение таким заданиям, которые позволяют одновременно достичь нескольких поставленных педагогом задач. Так, разминка может одновременно выполнять ряд функций: задать позитивный настрой на обучение, двигательно раскрепостить учащихся, а также создать почву для обсуждения важных содержательных вопросов, которые впоследствии будут более детально раскрыты в теоретической части занятия. Настроить подростков на занятие в этом случае можно, обменявшись впечатлениями от разминки.

Особенностью занятий являются их интерактивность и многообразие используемых педагогом форм работы: в ходе даже одного занятия педагог может чередовать разнообразные игры, групповую работу, обмен мнениями, самостоятельную работу, дискуссии. Кроме того, программа предусматривает организацию экскурсий, мастер-классов, профориентационных проб, проведение которых будет более успешным при участии самих школьников в их организации, при участии других педагогов школы, родителей и социальных партнёров школы.

#### ***Основные принципы реализации программы:***

- принцип доступности, учитывающий индивидуальные особенности каждого ребенка, создание благоприятных условий для их развития;
- принцип демократичности, предполагающий сотрудничество учителя и ученика;
- научности, предполагающий отбор материала из научных источников, проверенных практикой;
- систематичности и последовательности – знание в программе даются в определенной системе, накапливая запас знаний, дети могут применять их на практике.
- принцип наглядности;
- принцип личностной ориентации;
- принцип практической направленности;
- принцип возрастных и индивидуальных психологических особенностей обучающихся.

#### ***Условия реализации программы***

Материально – техническое обеспечение включает в себя:

- учебный кабинет для группы учащихся, оснащенный компьютером, необходимой мебелью для учащихся и педагога, МФУ, проектор, выход в интернет;
- раздаточный материал;
- энциклопедии и дополнительная литература, словари.

### ***Оценка эффективности занятий***

Для оценки эффективности занятий предлагаются опросники для педагога, учащихся и родителей, которые позволят всем заинтересованным участникам оценить изменения после прохождения модулей. Приветствуется участие педагога-психолога в проведении диагностики и анализе полученных данных.

Родители и учащиеся предоставляют педагогу или другому специалисту листы самооценки с ответами по договорённости. Качество обратной связи во многом зависит от сложившегося уровня доверия между педагогом и детско-родительским коллективом, а иногда и отдельным подростком.

### ***Формы контроля***

Рефлексия по каждому занятию в форме вербального проговаривания, письменного выражения своего отношения к теме.

### ***Виды контроля и механизм оценки достижений обучающихся***

В процессе обучения применяются следующие виды контроля:

- *вводный контроль* в начале каждого занятия направлен на повторение и закрепление пройденного, осуществляется в форме устного опроса и в форме выполнения практических занятий;
- *текущий контроль* в процессе проведения занятия, направленный на закрепление знаний изучаемой темы;
- *тематический контроль* по завершению изучения раздела программы проводится в форме устного опроса или в форме выполнения самостоятельных работ;
- *итоговый контроль* по окончании изучения всей темы.

## **Содержание курса внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я»**

**8 класс**

### **Модуль 1. «Я и Ты» (23 ч.)**

#### **Раздел 1. «Я и Ты в общении» (12 ч.)**

1. Кто я такой?  
Социальная идентичность. Ролевые (поведенческие) модели в школе.
2. Соглашение нашего класса.  
Создание (или уточнение) классного Соглашения.
3. Я, Мы, Они.  
Влияние характера отношения окружающих к человеку на его эмоциональное состояние. Я как стимул для другого.
4. Я и Другие.  
Влияние собственных убеждений о себе на результат своих действий. Эффект Пигмалиона — Розенталя.
5. Я о себе.  
Окно Джохари как инструмент самопознания и саморазвития.
6. Камешек в ботинке.  
Что значит быть открытым? Ресурс открытых отношений.
7. Чего я о себе не знаю.  
Обратная связь как источник информации о себе.
8. Диалог.  
Принципы ненасильственного общения (ННО).
9. Образ Я.  
Метафора внутреннего мира.
10. Свет мой, зеркальце, скажи!  
Что значит принимать себя и как это сделать.
11. Мечтать или не мечтать?  
Связь желаний, мечты и личных ценностей.
12. Путь к мечте  
Подведение предварительных итогов. Обозначение дальнейших шагов по саморазвитию.

## **Раздел 2. «Я, Ты и эмоции» (11 ч.)**

1. 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.
2. Эмоции во мне. Я в эмоциях.  
Особенности проявления эмоций. Как я понимаю, что я чувствую?
3. Не просто слова.  
Словарь эмоций. Эмоциональная гранулярность.
4. Эмоции в общении.  
Эмоции-реакции и эмоции-иллюстрации. Способы выражения эмоций.
5. Эмпатия.  
Эмпатическое слушание как возможность понимать друг друга.
6. Выразить или нет?  
Когда мы предпочитаем скрыть, избежать или подавить эмоцию. Как выразить эмоцию экологично.
7. Эмоции в искусстве и творчестве.

Художественные средства выражения эмоций, чувств, настроения.

8. Энергию эмоций — в нужное русло.

Как использовать эмоции, чтобы стать успешнее.

9. Почему я плачу, а ему смешно?

Что влияет на эмоциональные реакции.

10. Эмоциональная саморегуляция.

Стратегии управления эмоциями на линии времени.

11. Эмоции. Инструкция пользователя.

Подведение итогов модуля.

## **Модуль 2. «Я и мой выбор» (11 ч.)**

1. 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.

2. Всегда ли есть выбор?

Готовность к выбору. Наличие или отсутствие выбора как субъективная категория. Чтобы чувствовать себя счастливым, необходимо ощущать свободу выбора.

3. Как справиться с неопределённостью?

Толерантность к неопределённости как предпосылка совершения качественного выбора. Способность к совладанию с непонятным, неоднозначным, неизвестным и новым нужна для того, чтобы действовать в ситуациях с негарантированным исходом

4. Выбор шаг за шагом.

Этапы процесса выбора. Распознавание этапов выбора позволяет более осознанно подходить к процессу выбора

5. 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

6. В чём смысл?

Субъективное качество выбора. Обращение к своим смыслам. Совершая выбор, необходимо ответить на вопросы о смысле: «Зачем?», «Ради чего?»

7. Мои стратегии выбора

Стратегии и техники для совершения выбора. Достоинства и ограничения различных стратегий и техник для совершения качественного выбора. Личные стратегии «выбирания»

8. Рубикон: быть или не быть?

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

9. К чему приведёт мой выбор?

Рассмотрение последствий выбора в долгосрочной перспективе. Умение заглянуть в будущее и предвидеть последствия своих действия является одним из условий совершения качественного выбора

10. Чем хорош «плохой» выбор?

Признаки качественного выбора. Осмысление «неудачных» выборов. Как бы мы ни оценивали свой выбор, важно принять его последствия

11. Итоговая встреча «Я и мой выбор»

Обобщение пройденного материала, подведение итогов модуля.

## 9 класс

### **Модуль 1. «Я иду к мечте» (9 ч.)**

1. Я и моя мечта. Вводное занятие.

Понятие личностный потенциал (ЛП). Ресурсы потенциала достижения. Оценивание состояния собственных ресурсов. Постановка задачи на курс.

2. Мои ресурсы.

SWOT-анализ личностных ресурсов для достижения цели.

3. Потребности как источник мотивации.

Внешняя и внутренняя мотивация. Базовые психологические потребности.

4. Оптимизм. Усердие. Настойчивость

Регуляция внутреннего настроя. Развитие оптимистического позитивного мышления, способствующего проявлению усердия и настойчивости. Роль усердия и настойчивости на пути к достижению цели.

5. Образ успеха

Освоение приёма эмоциональной регуляции с помощью воображения.

6. Уточняем планы

Приёмы планирования и индивидуальный стиль организации времени.

7. Сверяем курс. Планирование и контроль

Приёмы планирования и индивидуальный стиль организации времени (продолжение).

8. Я сохраняю равновесие.

Развитие навыков самоконтроля. Тренировка умения произвольно регулировать своё состояние в различных ситуациях.

9. Я чувствую, и я выбираю

Развитие навыков самоконтроля. Тренировка умения произвольно регулировать своё состояние в различных ситуациях (продолжение).

### **Модуль 2. «Я справлюсь» (10 ч.)**

1. И снова о жизнестойкости.

Введение в тему. Понятие жизнестойкость и три её компонента: вовлечённость, контроль и принятие риска.

2. Про себя.

Тест на определение копинг-стратегий. Анализ стратегий на адаптивность.

3. Другой взгляд.

Когнитивные стратегии совладания. Рефрейминг.

4. Эмоциональная реакция на проблему.

Эмоциональные стратегии совладания. Сильные стороны разных стратегий. Формы поддержки.

5. Ошибаться можно!

Принятие риска. Жизнь как способ приобретения опыта.

6. Что делать?

Поведенческие стратегии совладания. Расширение привычного репертуара поведения в сложных ситуациях.

7. Внутренние опоры.

Практика самопознания и поиск ресурсов для разрешения сложной ситуации с использованием шагов ненасильственного общения (ННО).

8. Готовь сани летом.

Копинги и практики здоровья.

9. Я справлюсь!

Кейсы на поиск решений в сложных ситуациях.

10. Мой жизнестойкий помощник.

Интеграция полученных знаний в создание образа героя.

### **Модуль 3. «Я и мое благополучие» (14 ч.)**

#### **Блок «Я»**

1. Мои потребности.

Потребности, а также степень их влияния на субъективное благополучие.

2. Мои возможности.

Осознание своих возможностей и имеющихся ресурсов для их реализации.

3. Ответственность перед собой.

Шаги осознанного потребления.

4. Ответственность за мир.

Принципы функционирования циклической экономики и важность бережного отношения к окружающему миру.

5. Профессия.

Выявление своих сильных сторон и разработка плана саморазвития.

6. Этика труда.

Влияние этичности труда на субъективное благополучие

7. Как справиться с рисками.

Риски в разных типах ситуаций – выбора, достижения и угрозы, стратегии преодоления препятствий.

8. Стратегия прочности.

Инструменты управления рисками, стратегии прочности.

9. Кибербезопасность.

Принципы безопасного поведения в интернете.

10. Продуктивность.

Осознанное отношение к вопросу личной продуктивности.

Блок «Я и другие»

11. Семейный бюджет.

Планирование семейного бюджета.

12. Предприимчивость.

Метод дизайн-мышления, применение этого метода на практике.

13. Вклад в благополучие мира.

Бережное отношение к окружающему миру и людям в нем.

14. Человек в мире будущего.

Размышления о месте человека в мире будущего.

### ***Планируемые образовательные результаты***

Планируемые результаты освоения программы по развитию личностного потенциала подростков соответствуют требованиям Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО) в части достижения личностных и метапредметных результатов.

#### 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);
- 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.

### Метапредметные результаты

#### Регулятивные универсальные учебные действия (УУД)

##### Учащийся:

- 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;
- 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:

- 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;
- 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:

- учитывает в поведении обратную связь от сверстников и взрослых;
- учится слушать и слышать;
- проявляет эмпатию;
- 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;
- 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.

## Предметные результаты

### 8 класс

- связывает поведение с идентичностью;
- понимает степень своей ответственности за эмоциональное состояние другого человека;
- способен к самопознанию и самопринятию;
- освоил техники ненасильственного общения;
- обладает представлениями о процессе выбора и зоне личной ответственности при принятии решений;
- освоил новые инструменты совершения качественного выбора.

### 9 класс

- осознает свои ценности и понимает их связь с желаемым результатом посредством конкретных действий;
- освоил инструменты планирования деятельности;
- подросток может объяснить, что такое благополучие, какие факторы на него влияют;
- умеет анализировать свои личностные качества с точки зрения достижения своей цели (проводить SWOT-анализ);
- умеет пользоваться инструментом планирования GROW;
- узнал:
  - о базовых психологических потребностях человека (по Э. Диси и Р. Райану);
  - виды потребления и шаги осознанного потребления;
  - принципы циклической экономики и механизмы развития инноваций;
  - принципы и нормы этичного труда.

- способен:
  - предложить решение существующей проблемы с сохранением уровня комфорта без вреда природе;
  - сформулировать социальные проблемы незащищенных слоев населения и предложить пути их решения;
  - идентифицировать свои базовые психологические потребности;
  - распознавать фишинговые сайты;
  - использовать цифровые инструменты для автоматизации рутинных действий;
  - реализовать в жизни шаги осознанного потребления;
- получил представление о планировании семейного бюджета и налогах, пополняющих государственный бюджет;
- соблюдает правила безопасности в интернет-среде.

## Тематическое планирование

### 8 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	<b>Модуль «Я и Ты»</b>	23	

1.	<b>Я и Ты в общении</b>	12	
1.1.	Кто я такой?	1	<a href="https://catalog.vbudushee.ru/catalog/starshaya-shkola/">https://catalog.vbudushee.ru/catalog/starshaya-shkola/</a>
1.2.	Соглашение нашего класса	1	<a href="https://catalog.vbudushee.ru/catalog/starshaya-shkola/">https://catalog.vbudushee.ru/catalog/starshaya-shkola/</a>
1.3.	Я, Мы, Они	1	<a href="https://catalog.vbudushee.ru/catalog/starshaya-shkola/">https://catalog.vbudushee.ru/catalog/starshaya-shkola/</a>
1.4.	Я и Другие	1	<a href="https://catalog.vbudushee.ru/catalog/starshaya-shkola/">https://catalog.vbudushee.ru/catalog/starshaya-shkola/</a>
1.5.	Я о себе	1	<a href="https://catalog.vbudushee.ru/catalog/starshaya-shkola/">https://catalog.vbudushee.ru/catalog/starshaya-shkola/</a>
1.6.	Камешек в ботинке	1	<a href="https://catalog.vbudushee.ru/catalog/starshaya-shkola/">https://catalog.vbudushee.ru/catalog/starshaya-shkola/</a>
1.7.	Чего я о себе не знаю?	1	<a href="https://catalog.vbudushee.ru/catalog/starshaya-shkola/">https://catalog.vbudushee.ru/catalog/starshaya-shkola/</a>
1.8.	Диалог	1	<a href="https://catalog.vbudushee.ru/catalog/starshaya-shkola/">https://catalog.vbudushee.ru/catalog/starshaya-shkola/</a>
1.9.	Образ Я	1	<a href="https://catalog.vbudushee.ru/catalog/starshaya-shkola/">https://catalog.vbudushee.ru/catalog/starshaya-shkola/</a>
1.10.	Свет мой, зеркальце, скажи!	1	<a href="https://catalog.vbudushee.ru/catalog/starshaya-shkola/">https://catalog.vbudushee.ru/catalog/starshaya-shkola/</a>
1.11.	Мечтать или не мечтать	1	<a href="https://catalog.vbudushee.ru/catalog/starshaya-shkola/">https://catalog.vbudushee.ru/catalog/starshaya-shkola/</a>
1.12.	Путь к мечте	1	<a href="https://catalog.vbudushee.ru/catalog/starshaya-shkola/">https://catalog.vbudushee.ru/catalog/starshaya-shkola/</a>
2.	<b>Я, Ты и эмоции</b>	11	
2.1.	Ох уж эти эмоции... Ах, как это прекрасно	1	<a href="https://catalog.vbudushee.ru/catalog/starshaya-shkola/">https://catalog.vbudushee.ru/catalog/starshaya-shkola/</a>

2.2.	Эмоции во мне. Я в эмоциях	1	<a href="https://catalog.vbudushee.ru/catalog/starshaya-shkola/">https://catalog.vbudushee.ru/catalog/starshaya-shkola/</a>
2.3.	Не просто слова	1	<a href="https://catalog.vbudushee.ru/catalog/starshaya-shkola/">https://catalog.vbudushee.ru/catalog/starshaya-shkola/</a>
2.4.	Эмоции в общении	1	<a href="https://catalog.vbudushee.ru/catalog/starshaya-shkola/">https://catalog.vbudushee.ru/catalog/starshaya-shkola/</a>
2.5.	Эмпатия	1	<a href="https://catalog.vbudushee.ru/catalog/starshaya-shkola/">https://catalog.vbudushee.ru/catalog/starshaya-shkola/</a>
2.6.	Выражать или нет?	1	<a href="https://catalog.vbudushee.ru/catalog/starshaya-shkola/">https://catalog.vbudushee.ru/catalog/starshaya-shkola/</a>
2.7.	Эмоции в искусстве и творчестве	1	<a href="https://catalog.vbudushee.ru/catalog/starshaya-shkola/">https://catalog.vbudushee.ru/catalog/starshaya-shkola/</a>
2.8.	Энергию эмоций – в нужное русло	1	<a href="https://catalog.vbudushee.ru/catalog/starshaya-shkola/">https://catalog.vbudushee.ru/catalog/starshaya-shkola/</a>
2.9.	Почему я плачу, а ему смешно?	1	<a href="https://catalog.vbudushee.ru/catalog/starshaya-shkola/">https://catalog.vbudushee.ru/catalog/starshaya-shkola/</a>
2.10.	Эмоциональная саморегуляция	1	<a href="https://catalog.vbudushee.ru/catalog/starshaya-shkola/">https://catalog.vbudushee.ru/catalog/starshaya-shkola/</a>
2.11.	Эмоции. Инструкция пользователя	1	<a href="https://catalog.vbudushee.ru/catalog/starshaya-shkola/">https://catalog.vbudushee.ru/catalog/starshaya-shkola/</a>
3.	<b>Я и мой выбор</b>	11	
3.1.	Существует ли выбор?	1	<a href="https://catalog.vbudushee.ru/catalog/starshaya-shkola/">https://catalog.vbudushee.ru/catalog/starshaya-shkola/</a>
3.2.	Всегда ли есть выбор?	1	<a href="https://catalog.vbudushee.ru/catalog/starshaya-shkola/">https://catalog.vbudushee.ru/catalog/starshaya-shkola/</a>
3.3.	Как справиться с неопределенностью?	1	<a href="https://catalog.vbudushee.ru/catalog/starshaya-shkola/">https://catalog.vbudushee.ru/catalog/starshaya-shkola/</a>

3.4.	Выбор шаг за шагом	1	<a href="https://catalog.vbudushee.ru/catalog/starshaya-shkola/">https://catalog.vbudushee.ru/catalog/starshaya-shkola/</a>
3.5.	Зачем мне это?	1	<a href="https://catalog.vbudushee.ru/catalog/starshaya-shkola/">https://catalog.vbudushee.ru/catalog/starshaya-shkola/</a>
3.6.	В чем смысл?	1	<a href="https://catalog.vbudushee.ru/catalog/starshaya-shkola/">https://catalog.vbudushee.ru/catalog/starshaya-shkola/</a>
3.7.	Мои стратегии выбора	1	<a href="https://catalog.vbudushee.ru/catalog/starshaya-shkola/">https://catalog.vbudushee.ru/catalog/starshaya-shkola/</a>
3.8.	Рубикон: быть или не быть?	1	<a href="https://catalog.vbudushee.ru/catalog/starshaya-shkola/">https://catalog.vbudushee.ru/catalog/starshaya-shkola/</a>
3.9.	К чему приведет мой выбор?	1	<a href="https://catalog.vbudushee.ru/catalog/starshaya-shkola/">https://catalog.vbudushee.ru/catalog/starshaya-shkola/</a>
3.10.	Чем хорош «плохой» выбор?	1	<a href="https://catalog.vbudushee.ru/catalog/starshaya-shkola/">https://catalog.vbudushee.ru/catalog/starshaya-shkola/</a>
3.11.	Итоговая встреча. «Я и мой выбор»	1	<a href="https://catalog.vbudushee.ru/catalog/starshaya-shkola/">https://catalog.vbudushee.ru/catalog/starshaya-shkola/</a>
	<b>Итого:</b>	34	

## Тематическое планирование

9 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	<b>Модуль «Я иду к мечте»</b>	9	
1.1.	Я и моя мечта. Вводное занятие	1	<a href="https://catalog.vbudushee.ru/catalog/starshaya-shkola/">https://catalog.vbudushee.ru/catalog/starshaya-shkola/</a>
1.2.	Мои ресурсы	1	<a href="https://catalog.vbudushee.ru/catalog/starshaya-shkola/">https://catalog.vbudushee.ru/catalog/starshaya-shkola/</a>
1.3.	Потребности как источник мотивации	1	<a href="https://catalog.vbudushee.ru/catalog/starshaya-shkola/">https://catalog.vbudushee.ru/catalog/starshaya-shkola/</a>
1.4.	Оптимизм. Усердие. Настойчивость	1	<a href="https://catalog.vbudushee.ru/catalog/starshaya-shkola/">https://catalog.vbudushee.ru/catalog/starshaya-shkola/</a>
1.5.	Образ успеха	1	<a href="https://catalog.vbudushee.ru/catalog/starshaya-shkola/">https://catalog.vbudushee.ru/catalog/starshaya-shkola/</a>
1.6.	Уточняем планы	1	<a href="https://catalog.vbudushee.ru/catalog/starshaya-shkola/">https://catalog.vbudushee.ru/catalog/starshaya-shkola/</a>
1.7.	Сверяем курс. Планирование и контроль	1	<a href="https://catalog.vbudushee.ru/catalog/starshaya-shkola/">https://catalog.vbudushee.ru/catalog/starshaya-shkola/</a>
1.8.	Я сохраняю равновесие	1	<a href="https://catalog.vbudushee.ru/catalog/starshaya-shkola/">https://catalog.vbudushee.ru/catalog/starshaya-shkola/</a>
1.9.	Я чувствую, и я выбираю	1	<a href="https://catalog.vbudushee.ru/catalog/starshaya-shkola/">https://catalog.vbudushee.ru/catalog/starshaya-shkola/</a>
2.	<b>Модуль «Я справлюсь»</b>	10	
2.1.	И снова о жизнестойкости	1	<a href="https://catalog.vbudushee.ru/catalog/starshaya-shkola/">https://catalog.vbudushee.ru/catalog/starshaya-shkola/</a>
2.2.	Про себя	1	<a href="https://catalog.vbudushee.ru/catalog/starshaya-shkola/">https://catalog.vbudushee.ru/catalog/starshaya-shkola/</a>
2.3.	Другой взгляд	1	<a href="https://catalog.vbudushee.ru/catalog/starshaya-shkola/">https://catalog.vbudushee.ru/catalog/starshaya-shkola/</a>

2.4.	Эмоциональная реакция на проблему	1	<a href="https://catalog.vbudushee.ru/catalog/starshaya-shkola/">https://catalog.vbudushee.ru/catalog/starshaya-shkola/</a>
2.5.	Ошибаться можно!	1	<a href="https://catalog.vbudushee.ru/catalog/starshaya-shkola/">https://catalog.vbudushee.ru/catalog/starshaya-shkola/</a>
2.6.	Что делать?	1	<a href="https://catalog.vbudushee.ru/catalog/starshaya-shkola/">https://catalog.vbudushee.ru/catalog/starshaya-shkola/</a>
2.7.	Внутренние опоры	1	<a href="https://catalog.vbudushee.ru/catalog/starshaya-shkola/">https://catalog.vbudushee.ru/catalog/starshaya-shkola/</a>
2.8.	Готовь сани летом	1	<a href="https://catalog.vbudushee.ru/catalog/starshaya-shkola/">https://catalog.vbudushee.ru/catalog/starshaya-shkola/</a>
2.9.	Я справлюсь!	1	<a href="https://catalog.vbudushee.ru/catalog/starshaya-shkola/">https://catalog.vbudushee.ru/catalog/starshaya-shkola/</a>
2.10.	Мой жизнестойкий помощник	1	<a href="https://catalog.vbudushee.ru/catalog/starshaya-shkola/">https://catalog.vbudushee.ru/catalog/starshaya-shkola/</a>
3.	<b>Модуль «Я и мое благополучие»</b>	14	
	<b>Блок «Я»</b>	10	
3.1.	Мои потребности	1	<a href="https://catalog.vbudushee.ru/catalog/starshaya-shkola/">https://catalog.vbudushee.ru/catalog/starshaya-shkola/</a>
3.2.	Мои возможности	1	<a href="https://catalog.vbudushee.ru/catalog/starshaya-shkola/">https://catalog.vbudushee.ru/catalog/starshaya-shkola/</a>
3.3.	Ответственность перед собой	1	<a href="https://catalog.vbudushee.ru/catalog/starshaya-shkola/">https://catalog.vbudushee.ru/catalog/starshaya-shkola/</a>
3.4.	Ответственность за мир	1	<a href="https://catalog.vbudushee.ru/catalog/starshaya-shkola/">https://catalog.vbudushee.ru/catalog/starshaya-shkola/</a>
3.5.	Профессия	1	<a href="https://catalog.vbudushee.ru/catalog/starshaya-shkola/">https://catalog.vbudushee.ru/catalog/starshaya-shkola/</a>
3.6.	Этика труда	1	<a href="https://catalog.vbudushee.ru/catalog/starshaya-shkola/">https://catalog.vbudushee.ru/catalog/starshaya-shkola/</a>

3.7.	Как справиться с рисками	1	<a href="https://catalog.vbudushee.ru/catalog/starshaya-shkola/">https://catalog.vbudushee.ru/catalog/starshaya-shkola/</a>
3.8.	Стратегия прочности	1	<a href="https://catalog.vbudushee.ru/catalog/starshaya-shkola/">https://catalog.vbudushee.ru/catalog/starshaya-shkola/</a>
3.9.	Кибербезопасность	1	<a href="https://catalog.vbudushee.ru/catalog/starshaya-shkola/">https://catalog.vbudushee.ru/catalog/starshaya-shkola/</a>
3.10.	Продуктивность	1	<a href="https://catalog.vbudushee.ru/catalog/starshaya-shkola/">https://catalog.vbudushee.ru/catalog/starshaya-shkola/</a>
	<b>Блок «Я и другие»</b>	4	
3.11.	Семейный бюджет	1	<a href="https://catalog.vbudushee.ru/catalog/starshaya-shkola/">https://catalog.vbudushee.ru/catalog/starshaya-shkola/</a>
3.12.	Предприимчивость	1	<a href="https://catalog.vbudushee.ru/catalog/starshaya-shkola/">https://catalog.vbudushee.ru/catalog/starshaya-shkola/</a>
3.13.	Вклад в благополучие мира	1	<a href="https://catalog.vbudushee.ru/catalog/starshaya-shkola/">https://catalog.vbudushee.ru/catalog/starshaya-shkola/</a>
3.14.	Человек в мире будущего	1	<a href="https://catalog.vbudushee.ru/catalog/starshaya-shkola/">https://catalog.vbudushee.ru/catalog/starshaya-shkola/</a>
3.15.	Итоговое занятие. Подведение итогов курса	1	<a href="https://catalog.vbudushee.ru/catalog/starshaya-shkola/">https://catalog.vbudushee.ru/catalog/starshaya-shkola/</a>
	<b>Итого:</b>	34	

### Учебно-методическое обеспечение

1. Акерман А., Пульизи Б. Тезаурус эмоций: Руководство для писателей и сценаристов. М.: Альпина нон-фикшн, 2021.
2. Ариэли Д. Предсказуемая иррациональность. Скрытые силы, определяющие наши решения / Д. Ариэли. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2010. — 296 с.
3. Гордеева Т. О. Психология мотивации достижения / Т. О. Гордеева. — М.: Смысл: Издательский центр «Академия», 2006. — 336 с.
4. Диленшнайдер Р. Л. Как мы принимаем решения / Р. Л. Диленшнайдер. — М.: Бомбора, 2020. — 256 с.
5. Дин Б. Понять, а не поругаться. Как найти общий язык с родителями и другими взрослыми. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2023.
6. Леонтьев Д. А. Психология выбора. Ч. I. За пределами рациональности / Д. А. Леонтьев // Психологический журнал. — 2014. — Т. 35. — № 5. — С. 5–18.
7. Леонтьев Д. А. Психология выбора. Ч. II. Личностные предпосылки и личностные последствия выбора / Д. А. Леонтьев // Психологический журнал. — 2014. — Т. 35. — № 6. — С. 56–68.
8. Леонтьев Д. А. Выбор как деятельность: личностные детерминанты и возможности формирования / Д. А. Леонтьев, Н. В. Пилипко // Вопросы психологии. — 1995. — № 1. — С. 97–110.
9. Леонтьев Д. А. Психология выбора / Д. А. Леонтьев, Е. Ю. Овчинникова, Е. И. Рассказова и др. — М.: Смысл, 2015. — 464 с. 13.
10. Леонтьев Д. А. Рефлексия «хорошая» и «дурная»: от объяснительной модели к дифференциальной диагностике / Д. А. Леонтьев, Е. Н. Осин // Журнал Высшей школы экономики. — 2014. — Т. 11. — № 4. — С. 110–135.
11. Лерер Дж. Как мы принимаем решения / Дж. Лерер. — М.: Corpus: Астрель, 2011. — 352 с.
12. Ливермор Д. Культурный интеллект. Почему он важен для успешного управления и как его развить. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2023.
13. Ломан Р. Ключ к себе. Управляем гневом. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2021.
14. Крюкова Т. Л. Методы изучения совладающего поведения: три копинг-шкалы. Кострома : КГУ имени Н. А. Некрасова: Авантитул, 2010.
15. Мадди С. Р. Смыслообразование в процессе принятия решений / Психологический журнал. 2005. Т. 26 (6). С. 87–101.
16. Махнач А. В. Теоретические основания методов оценки жизнеспособности профессионала // Институт психологии Российской академии наук. Организационная психология и психология труда. 2017. Т. 2. № 1. С. 23–53.

17. Мусихин А. Зачем нужны эмоции и что с ними делать? Как сделать эмоции и чувства своими друзьями. М.: КТК Галактика, 2022.
18. Набиуллина Р. Р., Тухтарова И. В. Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом (определение, структура, функции, виды, психотерапевтическая коррекция): учебное пособие. Казань, 2003. С. 23–29.
19. Рассказова Е. И. Жизнестойкость и выбор будущего в процессе реабилитации // Известия Южного федерального университета. Технические науки. 2005. Т. 51 (7). С. 124–126.
20. Фам А. Х. Выбор как процесс: многогранный, парадоксальный и непредсказуемый / А. Х. Фам // Экзистенциальная традиция: философия, психология, психотерапия. — 2016. — № 2 (28). — С. 168–180.
21. Фам А. Х. Качество выбора как психологическая проблема / А. Х. Фам // Психология личности: Пребывание в изменении. — Санкт-Петербург: Издательство Санкт-Петербургского университета, 2019. — Гл. 14. — С. 448–484.
22. Фам А. Х. Экзистенциально-деятельностный взгляд на проблему качества выбора / А. Х. Фам, А. М. Эпельман // Седьмая Всероссийская научно-практическая конференция по экзистенциальной психологии: материалы сообщений / под общ. ред. Д. А. Леонтьева, А. Х. Фам. — М.: Смысл, 2019. — С. 103–107.
23. Фам А. Х. Выбор не выбирать: бегство от ответственности или зрелая личностная позиция / А. Х. Фам // Человек. — 2018. — № 2. — С. 110–120.
24. Фельдман Б. Как рождаются эмоции? М.: Манн, Иванов и Фербер, 2018.
25. Ферг-Годбехер Р. Эмоции. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2022.
26. Фриман Э. The Next Right Thing. Искусство принимать верные решения / Э. Фриман. — М.: Бомбора, 2021. — 304 с.
27. Шварц Б. Парадокс выбора. Как мы выбираем, и почему «больше» значит «меньше» / Б. Шварц. — М.: Добрая книга, 2005. — 288 с.
28. Эгер Э. Е. Выбор. О свободе и внутренней силе человека / Э. Е. Эгер. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2021. — 344 с.
29. Экман П. Психология эмоций. СПб.: Питер, 2021.