



## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка .....	3
1.1.	Цели, задачи, принципы освоения курса «Я смогу!» в 5 – 9-х классах.....	3
1.2.	Ценностные ориентиры содержания курса .....	4
1.3.	Информация о назначении программы курса .....	5
1.4.	Информация о возрастной группе учащихся, на которых ориентирована программа .....	5
1.5.	Обоснование выбранных технологий, средств, методов, форм, средств организации внеурочной деятельности и режим занятий.....	5
1.6.	Сведения о распределении часов по годам обучения .....	6
1.7.	Формы предоставления результатов .....	6
1.8.	Отличительные особенности рабочей программы по сравнению с авторской программой.....	7
2.	Планируемые результаты.....	11
2.1	5-6 класс.....	11
2.2	7-8 класс.....	11
2.3	9 класс.....	12
3.	Календарно-тематическое планирование.....	14
3.1	Календарно-тематическое планирование занятий в 5 классе.....	14
3.2	Календарно-тематическое планирование занятий в 6 классе.....	18
3.3	Календарно-тематическое планирование занятий в 7 классе.....	22
3.4	Календарно-тематическое планирование занятий в 8 классе.....	26
3.5	Календарно-тематическое планирование занятий в 9 классе.....	30
4.	Лист внесения изменений и дополнений.....	35
	Приложение.....	36

## 1. Пояснительная записка

### 1.1. Цели, задачи, принципы освоения курса «Я смогу» в 5 – 9-х классах

Цели освоения курса внеурочной деятельности «Жизненные навыки»

Сохранить и обеспечить психологическую безопасность образовательной среды школы.  
Сформировать жизнестойкую личность обучающихся через:

5 класс

- фокусировку внимания учащихся на важнейших умениях, которые необходимо освоить в адаптационный период;
- создание условий для психологически безопасного взаимодействия, сплочения коллектива,
- выстраивание доверительных отношений, закрепление основных жизненных умений, приобретенных в начальной школе;
- способствовать снижению уровня тревожности.

6 класс

- создать в рамках образовательного учреждения психологически безопасное место, где чувства и потребности ребенка будут иметь первостепенное значение;
- дать возможность детям пережить опыт безусловного принятия со стороны взрослого-ведущего и научить детей позитивно воспринимать сверстников и самих себя;
- создать возможность получения детьми нетравматического опыта самопознания и познакомить их с некоторыми законами логики чувств и навыками, развивающими эмоциональный интеллект;
- создать условия для развития навыков разрешения конфликтов;
- передать ценности уважительного и серьезного отношения к своим и чужим чувствам..

7 класс

- Учить осознавать себя и свои чувства, учитывать свои индивидуальные особенности, возможности и предпочтения, замечать другого участника и слушать его, соотносить свои потребности и задачи с потребностями и задачами других людей и группы в целом.
- Содействовать принятию реального образа «Я», развивать уверенность и умение находить ресурсы («мнимая уверенность» - профилактика употребления ПАВ).
- Помочь осознать пути своего профессионального выбора (какая часть пути пройдена, что еще предстоит сделать), способствовать уменьшению тревоги по поводу профессионального выбора.
- Развивать умение осознавать и исследовать возможности и опасности интернета, формировать приоритетные ценности мира реального (реальные отношения, реальные достижения, реальные переживания).
- Помочь освоить законы и правила социального мира, познакомиться с успешными стратегиями поведения в социуме, его возможностями, трудностями и опасностями.
- Учить находить новые способы поведения в контактах со сверстниками и взрослыми, а также разделять ответственность и осознавать собственную часть ответственности в отношениях.

8 класс

- Развития у подростков навыков коммуникации, рефлексии, творческого самовыражения.

- Создания условий для формирования навыков осознания себя как уникальной и полноправной личности, со своими взглядами, убеждениями, ценностями.
- Создания условий для формирования навыков принятия другого человека как такую же уникальную личность, то есть умения устанавливать контакт и строить отношения на основе взаимопонимания, сотрудничества и поддержки.
- Создания условий для формирования навыков принятия ответственности за свои действия, отношения и свою жизнь, развитие самостоятельности.
- Создания условий для формирования навыков самопомощи и взаимопомощи в ситуациях, потенциально опасных с точки зрения реализации стратегий рискованного поведения.

9 класс

- Формирование психологической готовности подростка к профессиональной карьере
- Ознакомление со спецификой современного рынка труда, правилами и способами получения профессии.

Программа внеурочной деятельности строится на принципах системности, деятельности, непрерывности, целостности, минимакса, психологической комфортности, вариативности, творчества.

### **1.2 Ценностные ориентиры содержания курса**

- Ценность общения как значимой составляющей жизни общества, как одного из основополагающих элементов культуры
- Ценность добра и истины, как части мира, в котором люди соединены бесчисленными связями, основывается на признании постулатов нравственной жизни.
- Ценность человека как разумного существа, стремящегося к познанию мира и самосовершенствованию.

### **1.3 Информация о назначении программы курса**

Данный курс, по мнению составителя рабочей программы, является наиболее эффективным, для процесса формирования универсальных учебных действий, навыков жизнестойкости, через становление «Я- концепции» (что соответствует целям и задачам образовательного процесса в МБОУ «СОШ №1 города Новоалтайска Алтайского края», прописанным в основной образовательной программе основного общего образования).

#### Библиографический список

1. С.В. Кривцова, Д.В.Рязанова, О.И.Еронова, Е.А.Пояркова «Жизненные навыки. Тренинговые занятия с подростками (5-6 класс)» - 5-6 класс.
2. С.В. Кривцова, Д.В.Рязанова, О.И.Еронова, Е.А.Пояркова «Жизненные навыки. Тренинговые занятия с подростками (7-8 класс)» - 7 – 8 класс.
3. Резапкина Г.В. «Психология и выбор профессии». Учебно-методическое пособие – М.: Генезис, 2015. – 208 с

Дополнительная учебная литература:

1. Колмогорова Л.С. Психологическое здоровье и психологическая культура школьников: учебное пособие / Л. С. Колмогорова, О. Г. Холодкова ; Алтайская государственная педагогическая академия. - Барнаул : [б. и.], 2012. - 293 с.
2. Психология: Учебное пособие. VI класс. Под ред. И.В.Дубровиной;
3. Человек в группе и коллективе. VII класс. Под ред. И.В.Дубровиной

#### **1.4 Информация о возрастной группе учащихся, на которых ориентирована программа**

Программа ориентирована на обучающихся 5 – 9 классов, проживающих периоды младшего подросткового, подросткового и старшего подросткового возраста.

#### **1.5 Обоснование выбранных технологий, средств, методов, форм, средств организации внеурочной деятельности и режим занятий**

Особенности организации образовательного процесса соответствуют положениям образовательной программы основного общего образования МБОУ «СОШ №1 города Новоалтайска Алтайского края». Это определяет формы, методы и технологии обучения, применяемые на занятиях внеурочной деятельности. Взаимосвязь перечисленных структурных компонентов методики преподавания отражена в таблице 2.

Таблица 2

Ступень образования	Ведущие методы преподавания	Оптимальные формы организации познания	Используемые технологии обучения
Начальное образование	- по характеру познавательной деятельности: частично исследовательский в сочетании с методом проблемного изложения; - по источнику получения знаний: словесно-практический, наглядный	1. Учебная дискуссия в различных формах (межгрупповое взаимодействие) 2. Работа в малых группах 3. Индивидуальная работа 4. Фронтальная работа	- технология учебного диалога (В.В.Сериков); - технология критического мышления; - технология ИКТ; - технология интерактивного обучения

Формы занятий внеурочной деятельности «Я смогу»: занятия с элементами тренинга

#### **Оборудование**

1. ПК
2. Мультимедиапроектор (ресурсы медиатеки)
3. Сенсорное оборудование
4. CD проигрыватель, CD записи

#### **1.6 Сведения о распределении часов по годам обучения**

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности для ступени основного общего образования в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Средняя общеобразовательная школа № 1 города Новоалтайска Алтайского края» имеет следующие сроки и этапы реализации (см. таблицу 1)

Таблица 1

Этапы и сроки реализации рабочей программы «Я смогу»

Этап реализации	Сроки реализации	Содержание деятельности
I этап	Август	Прохождение внешней экспертизы и утверждение программы
II этап	Сентябрь– май	Реализация программы
III этап	Июнь	Рефлексивный этап, связанный с анализом результативности программы

### Место предмета в учебном плане

Согласно учебному плану школы на освоение курса отводится:

- 5 класс - 2 часа в неделю. Учебных недель в году 35, общее количество часов – 70;
- 6 класс - 2 часа в неделю. Учебных недель в году 35, общее количество часов – 70;
- 7 класс - 2 часа в неделю. Учебных недель в году 35, общее количество часов – 70;
- 8 класс - 2 часа в неделю. Учебных недель в году 35, общее количество часов – 70;
- 9 класс – 2 часа в неделю. Учебных недель в году 35, общее количество часов – 70;

### 1.8 Формы предоставления результатов

Формы, методы, средства оценивания и контроля планируемых результатов отражены в таблице 3.

Таблица 3

Методы, формы, средства оценивания и контроля планируемых результатов реализации рабочей программы по курсу коррекционной деятельности «Я смогу»

Направления оценочной деятельности	Методы оценивания	Формы оценивания	Средства оценивания	Периодичность оценки	Форма предоставления результатов	Границы применения результатов
Сформированность компонента в жизнестойкости	Наблюдение	Включенное наблюдение	Карта наблюдения (см. приложение)	1 раз в год	Аналитическая справка по результатам диагностического тестирования	Используется для оценки индивидуальных достижений, качества знаний по классу, параллели
Сформированность ключевых компетенций:						
Индивидуальные предметные достижения обучающихся	Анализ продуктов в деятельности	Индивидуально-критериальная	Методики плановой психолого-педагогической диагностики	апрель	Протоколы плановой психолого-педагогической диагностики	Используется - для оценки индивидуальных достижений; - для оценки активности учителя при реализации внеурочной деятельности

Критерии оценки результатов обучения: безоценочная система

## 1.9 Отличительные особенности рабочей программы по сравнению с авторской программой

Перечень отличий рабочей программы от авторской:

1. Общее количество часов в 5 классе: в авторской программе 64, в рабочей программе – 70; основание – учебный план ОУ.

Тема	Количество часов в авторской программе	Количество часов в рабочей программе	Обоснование
Медиация – путь от конфликта к миру.	0	2	
Ритуалы перехода	0	2	

2. Общее количество часов в 6 классе: в авторской программе 62, в рабочей программе – 70; основание – учебный план ОУ.

Тема	Количество часов в авторской программе	Количество часов в рабочей программе	Обоснование
Инсталляция «Я и друзья»	0	2	
Я люблю, когда...	0	2	
Сочувствие – это чувство другого или моё?	0	2	
Ритуалы перехода	0	2	

3. Общее количество часов в 7 классе: в авторской программе 84, в рабочей программе – 70; основание – учебный план ОУ.

Тема	Количество часов в авторской программе	Количество часов в рабочей программе	Обоснование
Первая встреча.	2	1	
Пробуем договориться	2	1	
Работать в команде - весело	2	1	
Песочный тест	0	1	
Уверенность: знакомство с темой. Уверенность: что это?	2	1	
Какие они, уверенные люди?	2	1	
Такая разная уверенность.	2	1	

Что делает меня уверенным? Что ещё делает меня уверенным?	2	1	
Мои кумиры.	2	1	
Учимся отстаивать себя	2	1	
«Примерочная уверенных образов»	0	2	
Я и выбор профессии	2	1	
Мои ресурс: что я умел и умею.	2	1	
Хочу и умею	2	1	
Моя профессия	2	1	
«И снится мне, что работаю я...» (форсайт технология)	0	2	
Ситуации неопределенности	2	1	
Опасно-безопасно	2	1	
Как мы общаемся?	2	1	
Как я общаюсь?	2	1	
Структура группы	2	1	
Моё место в структуре группы.	0	1	
Конструктивное общение	2	1	
Личное мнение, уважение, правила взрослых.	0	1	
Ритуалы перехода	0	2	

4. Общее количество часов в 8 классе: в авторской программе 46, в рабочей программе – 70; основание – учебный план ОУ.

Тема	Количество часов в авторской программе	Количество часов в рабочей программе	Обоснование
Есть ли цена моей жизни?	0	2	
Чувство и со-чувствие	0	2	
Настоящие чувства и события прошлого	0	2	
Навязанные чувства или «Тебе должно быть стыдно!»	0	2	
Два пола: конкуренты или союзники?	0	2	
Родительские послания:	0	2	



предательство или своя жизнь?			
Борьба или смирение?	0	2	
12 шагов начинаются с первого	0	2	
Ритуалы перехода	0	2	
Правила.	0	2	
Ритуалы перехода	0	2	

5. Общее количество часов в 9 классе: в авторской программе 33, в рабочей программе – 70; основание – учебный план ОУ.

Тема	Количество часов в авторской программе	Количество часов в рабочей программе	Обоснование
Вводное занятие. Знакомство	0	2	
Самооценка и уровень притязаний	1	2	
Темперамент и профессия	1	2	
Чувства и эмоции. Тест эмоций. Истоки негативных эмоций.	1	2	
Стресс и тревожность	1	2	
Определение типа мышления	1	2	
Внимание и память	1	2	
Уровень внутренней свободы	1	2	
Обобщающий	1	2	
Классификация профессий. Признаки профессий.	1	2	
Определение типа будущей профессии	1	2	
Профессия, специальность, должность. Формула профессии	1	2	
Интересы и склонности в выборе профессии	1	2	
Определение профессионального типа личности	1	2	
Профессионально важные качества.	1	2	
Профессия и здоровье.	1	2	

Обобщающий	1	2	
Способности общие и специальные. Способности к практическим видам деятельности	1	2	
Способности к интеллектуальным видам деятельности	1	2	
Способности к офисным видам деятельности	1	2	
Способности к предпринимательской деятельности	1	2	
Артистические способности	1	2	
Уровни профессиональной пригодности.	1	2	
Обобщающий	1	2	
Мотивы и потребности.	1	2	
Ошибки в выборе профессии	1	2	
Современный рынок труда.	1	2	
Пути получения профессии.	1	2	
Навыки самопрезентации	1	2	
Стратегия выбора профессии.	1	2	
План моей карьеры	1	2	
Обобщающий	1	2	
Обзор учебных заведений	0	2	
Защита проекта «Моя будущая профессия»	1	2	
Ритуалы перехода	0	2	

## 2. Планируемые результаты

### 2.1

#### 5-6 класс

Итогом работы по данной программе является приобретение подростком чувства уверенности в себе, стремление созидать и узнавать новое; приобретение навыков успешного взаимодействия с одноклассниками и учителями. В результате подросток будет познавать не только внешний мир, но и самого себя. И в этой гармонии его школьный путь будет непременно успешным и радостным.

К концу изучения курса у учащихся будут сформированы универсальные учебные действия:

Личностные результаты:

- Определять и высказывать под руководством психолога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы).
- В предложенных психологом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и психолога, как поступить.

Метапредметные результаты:

- Учиться высказывать свое мнение;
- Учиться лучше и глубже понимать себя и свой внутренний мир;
- Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного;
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную от психолога;
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса;
- Доносить свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста);  
Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

## 2.2

### 7-8 класс

Итогом работы по данной Программе является приобретение подростком чувства уверенности в себе, стремление создавать комфортную благоприятную среду общения в школе; приобретение навыков успешного взаимодействия с одноклассниками.

Личностные результаты:

- овладение навыками адаптации в динамично изменяющемся мире;
- принятие и освоение социальной роли посредника;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- умение делать выбор, опираясь на общие для всех простые правила поведения;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- умение справляться с трудными ситуациями в общении с людьми;
- формирование установки на бесконфликтное общение;

Метапредметные результаты:

Регулятивные универсальные учебные действия:

- умение высказывать свое мнение;
- овладение навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми;

- умение адекватно воспринимать предложения и оценку других людей;
- умение справляться с эмоциями;
- умение быть способным к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и преодолению препятствий.

Познавательные универсальные учебные действия:

- умение добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную от психолога;
- умение перерабатывать полученную информацию: делать выводы, структурировать знания;
- рассуждение, построение логических умозаключений;
- моделирование ситуаций с помощью ведущего;
- сравнение предметов, объектов: нахождение общего и различий;
- группирование объектов на основе существенных признаков;
- самостоятельное нахождение способов решения проблемы;
- осуществление рефлексии способов и условий действия;
- осуществление анализа сложившейся игровой ситуации;
- осуществление контроля и оценки процесса и результатов деятельности.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- умение слушать и слышать других людей;
- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста);
- умение отстаивать свою позицию в коллективе, противостоять давлению сверстников;
- умение задавать вопросы;
- умение совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им;
- умение находить альтернативные способы разрешения конфликта

## 2.3

### 9 класс

Личностные результаты:

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

Метапредметные результаты:

Регулятивные универсальные учебные действия:

- Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.
- Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.
- Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.
- Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности

Познавательные универсальные учебные действия:

- Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации;
- устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

**3.Календарно-тематическое планирование  
курса внеурочной деятельности «Я смогу!»  
3.1 Календарно-тематическое планирование занятий в 5 классе**

№ учебной недели	№ урока	Кол-во часов	Тема урока	Контроль предметных результатов	Примечание
		<b>14</b>	<b>Тема 1. Я – ты – группа</b>		
1	1	1	Правила и безопасность		
1	2	1	Правила и безопасность		
2	3	1	Продолжаем знакомиться		
2	4	1	Продолжаем знакомиться		
3	5	1	Наши чувства		
3	6	1	Наши чувства		
4	7	1	Говорим о своих чувствах		
4	8	1	Говорим о своих чувствах		
5	9	1	Мое тело		
5	10	1	Мое тело		
6	11	1	Личное пространство		
6	12	1	Личное пространство		
7	13	1	Коллаж «Я – ты – группа»		

7	14	1	Коллаж «Я – ты – группа»		
		<b>8</b>	<b>Тема 2. Мы-пятиклассники</b>		
8	15	1	Нравится-не нравится в средней школе		
8	16	1	Нравится-не нравится в средней школе		
9	17	1	Мы-исследователи!		
9	18	1	Мы-исследователи!		
10	19	1	День пятиклассника		
10	20	1	День пятиклассника		
11	21	1	Такие разные школы: начальная и средняя		
11	22	1	Такие разные школы: начальная и средняя		
		<b>14</b>	<b>Тема 3. Учимся общаться</b>		
12	23	1	Начинаем общаться		
12	24	1	Начинаем общаться		
13	25	1	Я и Ты – действуем вместе		
13	26	1	Я и Ты – действуем вместе		
14	27	1	Общаемся без слов		
14	28	1	Общаемся без слов		
15	29	1	Доверие и взаимодействие в группе		
15	30	1	Доверие и взаимодействие в группе		

16	31	1	Мы – команда?		
16	32	1	Мы – команда?		
17	33	1	Даем место другому и отстаиваем свое место		
17	34	1	Даем место другому и отстаиваем свое место		
18	35	1	Просто скажи: «Нет!»		
18	36	1	Просто скажи: «Нет!»		
		<b>16</b>	<b>Тема 4. Конкуренция или сотрудничество?</b>		
19	37	1	Что такое конфликт?		
19	38	1	Что такое конфликт?		
20	39	1	Причины конфликтов		
20	40	1	Причины конфликтов		
21	41	1	Наши чувства в конфликте		
21	42	1	Наши чувства в конфликте		
22	43	1	Стратегии поведения в конфликте. Понятие сотрудничества.		
22	44	1	Стратегии поведения в конфликте. Понятие сотрудничества.		
23	45	1	Тренируем конструктивное поведение в конфликте		
23	46	1	Тренируем конструктивное поведение в конфликте		
24	47	1	Конфликт? Отлично!		
24	48	1	Конфликт? Отлично!		



25	49	1	Конфликты проходят, отношения остаются.		
25	50	1	Конфликты проходят, отношения остаются.		
26	51	1	Медиация – путь от конфликта к миру.		
26	52	1	Медиация – путь от конфликта к миру.		
		<b>18</b>	<b>Тема 5. «Другие». Проблемы подростковой толерантности</b>		
27	53	1	Уникальность и различия.		
27	54	1	Уникальность и различия.		
28	55	1	«Другие» в нашей жизни.		
28	56	1	«Другие» в нашей жизни.		
29	57	1	«Странные» люди.		
29	58	1	«Странные» люди.		
30	59	1	Разные нормы и правила		
30	60	1	Разные нормы и правила		
31	61	1	Ярлыки и стереотипы		
31	62	1	Ярлыки и стереотипы		
32	63	1	Стереотипы и предрассудки		
32	64	1	Стереотипы и предрассудки		
33	65	1	Как жить в мире различий		
33	66	1	Как жить в мире различий		

34	67	1	Ритуалы перехода. Вместе в 6 класс.		
34	68	1	Ритуалы перехода. Вместе в 6 класс.		
35	69	1	Итоговое занятие по курсу (Пожелания на лето)		
35	70	1	Итоговое занятие по курсу (Пожелания на лето)		
			<b>Всего уроков:</b>	<b>70</b>	

### 3.2 Календарно-тематическое планирование занятий в 6 классе

№ учебной недели	№ урока	Кол-во часов	Тема урока	Контроль предметных результатов	Примечание
		<b>16</b>	<b>Тема 1. Мои друзья</b>		
1	1	1	Начинаем говорить о друзьях. Знакомство.		
1	2	1	Начинаем говорить о друзьях. Знакомство.		
2	3	1	Отношения в паре		
2	4	1	Отношения в паре		
3	5	1	Понимаем друг друга		
3	6	1	Понимаем друг друга		
4	7	1	Третий лишний?		
4	8	1	Третий лишний?		
5	9	1	Обида		

5	10	1	Обида		
6	11	1	Я один, но я не одинок. Ресурс одиночества		
6	12	1	Я один, но я не одинок. Ресурс одиночества		
7	13	1	Здорово быть друзьями!		
7	14	1	Здорово быть друзьями!		
8	15	1	Инсталляция «Я и друзья»		
8	16	1	Инсталляция «Я и друзья»		
		<b>20</b>	<b>Тема 2. Я – взрослый?</b>		
9	17	1	Мир взрослых		
9	18	1	Мир взрослых		
10	19	1	Ярмарка		
10	20	1	Ярмарка		
11	21	1	Деньги во взрослом мире		
11	22	1	Деньги во взрослом мире		
12	23	1	Мой взрослый мир		
12	24	1	Мой взрослый мир		
13	25	1	Моё место в разных мирах: детей, подростков, взрослых		
13	26	1	Моё место в разных мирах: детей, подростков, взрослых		
14	27	1	Взрослые роли		

14	28	1	Взрослые роли		
15	29	1	Я в ответе за своё будущее		
15	30	1	Я в ответе за своё будущее		
16	31	1	Ответственность и принятие решений		
16	32	1	Ответственность и принятие решений		
17	33	1	Осознание своих предпочтений		
17	34	1	Осознание своих предпочтений		
18	35	1	Я люблю, когда...		
18	36	1	Я люблю, когда...		
		<b>16</b>	<b>Тема 3. Наши сильные чувства</b>		
19	37	1	Зачем нам чувства?		
19	38	1	Зачем нам чувства?		
20	39	1	Как я выражаю свои чувства?		
20	40	1	Как я выражаю свои чувства?		
21	41	1	Способы выражения чувства.		
21	42	1	Способы выражения чувства.		
22	43	1	Ресурсы тревоги.		
22	44	1	Ресурсы тревоги.		
23	45	1	Наши страхи.		
23	46	1	Наши страхи.		

24	47	1	Печаль.		
24	48	1	Печаль.		
25	49	1	Радость		
25	50	1	Радость		
26	51	1	Сочувствие – это чувство другого или моё?		
26	52	1	Сочувствие – это чувство другого или моё?		
		<b>18</b>	<b>Тема 4. Кто я?</b>		
27	53	1	Какой бывает характер?		
27	54	1	Какой бывает характер?		
28	55	1	Какой я?		
28	56	1	Какой я?		
29	57	1	Я настоящий, я идеальный, я глазами других.		
29	58	1	Я настоящий, я идеальный, я глазами других.		
30	59	1	Моё имя и мой характер.		
30	60	1	Моё имя и мой характер.		
31	61	1	Я глазами других. Мои ресурсы.		
31	62	1	Я глазами других. Мои ресурсы.		
32	63	1	Метафоры моего характера.		
32	64	1	Метафоры моего характера.		

33	65	1	Учимся ценить себя.		
33	66	1	Учимся ценить себя.		
34	67	1	Заключительное занятие по теме «Кто Я?»		
34	68	1	Заключительное занятие по теме «Кто Я?»		
35	69	1	Вместе в 7 класс. Ритуалы перехода		
35	70	1	Вместе в 7 класс. Ритуалы перехода		
			<b>Всего уроков:</b>	<b>70</b>	

### 3.3 Календарно-тематическое планирование занятий в 7 классе

№ учебной недели	№ урока	Кол-во часов	Тема урока	Контроль предметных результатов	Примечание
		<b>10</b>	<b>Раздел 1. Я в группе</b>		
1	1	1	Первая встреча. Пробуем договориться.		
1	2	1	Первая встреча. Пробуем договориться.		
2	3	1	Работать в команде – весело. Песочный тест.		
2	4		Работать в команде – весело. Песочный тест.		
3	5	1	Взрослый разговор. Продолжаем взрослый разговор		
3	6	1	Взрослый разговор. Продолжаем взрослый разговор		

4	7	1	Действуем как один. Мы – единый организм.		
4	8	1	Действуем как один. Мы – единый организм.		
5	9	1	Какой я внутри? Познаём свой внутренний мир.		
5	10	1	Какой я внутри? Познаём свой внутренний мир.		
		<b>8</b>	<b>Раздел 2. Уверенность.</b>		
6	11	1	Такая разная уверенность.		
6	12	1	Такая разная уверенность.		
7	13	1	Какие они, уверенные люди? Что делает меня уверенным?		
7	14	1	Какие они, уверенные люди? Что делает меня уверенным?		
8	15	1	Мои кумиры. Учимся отстаивать себя.		
8	16	1	Мои кумиры. Учимся отстаивать себя.		
9	17	1	«Примерочная уверенных образов»		
9	18	1	«Примерочная уверенных образов»		
		<b>10</b>	<b>Раздел 3. Профориентация.</b>		
10	19	1	Я и выбор профессии. Мои ресурс.		
10	20	1	Я и выбор профессии. Мои ресурс.		
11	21	1	Я начинаю работать.		
11	22	1	Я начинаю работать.		
12	23	1	«Экспедиция».		

12	24	1	Экспедиция .		
13	25	1	Хочу и умею. Моя профессия.		
13	26	1	Хочу и умею. Моя профессия.		
14	27	1	«И снится мне, что работаю я...» (форсайт технология)		
14	28	1	«И снится мне, что работаю я...» (форсайт технология )		
		<b>10</b>	<b>Раздел 4. Виртуальный мир.</b>		
15	29	1	Самопрезентация.		
15	30	1	Самопрезентация.		
16	31	1	Что было до...		
16	32	1	Что было до...		
17	33	1	Информационный поток.		
17	34	1	Информационный поток.		
18	35	1	Реалити-игра		
18	36	1	Реалити-игра		
19	37	1	Возможности и опасности		
19	38	1	Возможности и опасности		
		<b>8</b>	<b>Раздел 5. Один на один с городом и миром.</b>		
20	39	1	Мир вокруг меня		
20	40	1	Мир вокруг меня		



21	41	1	Ситуации неопределенности. Опасно-безопасно.		
21	42	1	Ситуации неопределенности. Опасно-безопасно.		
22	43	1	Столкновение с препятствиями		
22	44	1	Столкновение с препятствиями		
23	45	1	Нестандартные ситуации		
23	46	1	Нестандартные ситуации		
		<b>10</b>	<b>Раздел 6. Отношения с ровесниками</b>		
24	47	1	Как мы общаемся?		
24	48	1	Как я общаюсь?		
25	49	1	Структура группы. Моё место в структуре группы.		
25	50	1	Структура группы. Моё место в структуре группы.		
26	51	1	Лидеры и аутсайдеры.		
26	52	1	Лидеры и аутсайдеры.		
27	53	1	«Королевство»		
27	54	1	«Королевство»		
28	55	1	Как я себя оцениваю? Как оценивают меня другие?		
28	56	1	Как я себя оцениваю? Как оценивают меня другие?		
		<b>14</b>	<b>Раздел 7. Отношения со взрослыми</b>		
29	57	1	Подросток – инструкция по применению.		

29	58	1	Подросток – инструкция по применению.		
30	59	1	Конструктивное общение. Личное мнение, уважение, правила взрослых.		
30	60	1	Конструктивное общение. Личное мнение, уважение, правила взрослых.		
31	61	1	Учимся обозначать свои границы для взрослых.		
31	62	1	Учимся обозначать свои границы для взрослых.		
32	63	1	Расстаемся с негативом.		
32	64	1	Расстаемся с негативом.		
33	65	1	Идеальный ребенок.		
33	66	1	Идеальный ребенок.		
34	67	1	Мой город – моя опора.		
34	68	1	Мой город – моя опора.		
35	69	1	Вместе в 8 класс. Ритуалы перехода.		
35	70	1	Вместе в 8 класс. Ритуалы перехода.		
			<b>Всего уроков:</b>	<b>70</b>	

### 3.4 Календарно-тематическое планирование занятий в 8 классе

№ учебной недели	№ урока	Кол-во часов	Тема урока	Контроль предметных результатов	Примечание
		<b>8</b>	<b>Раздел 1. «Ладья»</b>		

1	1	1	Вводное: «Карта нашего пути»		
1	2	1	Вводное: «Карта нашего пути»		
2	3	1	Счастье.		
2	4	1	Счастье.		
3	5	1	Я и моя жизнь		
3	6	1	Я и моя жизнь		
4	7	1	Есть ли цена моей жизни?		
4	8	1	Есть ли цена моей жизни?		
5	9	1	Мир чувств		
5	10	1	Мир чувств		
6	11	1	Чувство и со-чувствие		
6	12	1	Чувство и со-чувствие		
7	13	1	Настоящие чувства и события прошлого		
7	14	1	Настоящие чувства и события прошлого		
8	15	1	Навязанные чувства или «Тебе должно быть стыдно!»		
8	16	1	Навязанные чувства или «Тебе должно быть стыдно!»		
9	17	1	Общение и дружба		
9	18	1	Общение и дружба		
10	19	1	Ты не один		

10	20	1	Ты не один		
11	21	1	Мужчина и женщина		
11	22	1	Мужчина и женщина		
12	23	1	Два пола: конкуренты или союзники?		
12	24	1	Два пола: конкуренты или союзники?		
13	25	1	Любовь.		
13	26	1	Любовь.		
14	27	1	Семья.		
14	28	1	Семья.		
15	29	1	Род культура		
15	30	1	Род культура		
16	31	1	Родительские послания: предательство или своя жизнь?		
16	32	1	Родительские послания: предательство или своя жизнь?		
17	33	1	Здоровье		
17	34	1	Здоровье		
18	35	1	ВИЧ/СПИД		
18	36	1	ВИЧ/СПИД		
19	37	1	Толерантность. Жизнь с болезнью.		
19	38	1	Толерантность. Жизнь с болезнью.		

20	39	1	Борьба или смирение?		
20	40	1	Борьба или смирение?		
21	41	1	Зависимость от психоактивных веществ.		
21	42	1	Зависимость от психоактивных веществ.		
22	43	1	Преодоление проблем		
22	44	1	Преодоление проблем		
23	45	1	12 шагов начинаются с первого		
23	46	1	12 шагов начинаются с первого		
24	47	1	Кризис и выход.		
24	48	1	Кризис и выход.		
25	49	1	Жизнь и смерть.		
25	50	1	Жизнь и смерть.		
26	51	1	Мера вещей.		
26	52	1	Мера вещей.		
27	53	1	Добро и зло.		
27	54	1	Добро и зло.		
28	55	1	Намерения всегда позитивны		
28	56	1	Намерения всегда позитивны		
29	57	1	Ценности.		

29	58	1	Ценности.		
30	59	1	Цели и смысл.		
30	60	1	Цели и смысл.		
31	61	1	Правила.		
31	62	1	Правила.		
32	63	1	Свобода		
32	64	1	Свобода		
33	65	1	Выбор.		
33	66	1	Выбор.		
34	67	1	Заключительное: «Симфония прощания»		
34	68	1	Заключительное: «Симфония прощания»		
35	69	1	Вместе в 9 класс. Ритуалы перехода		
35	70	1	Вместе в 9 класс. Ритуалы перехода		
			<b>Всего уроков:</b>	<b>70</b>	

### 3.5 Календарно-тематическое планирование занятий в 9 классе

№ учебной недели	№ урока	Кол-во часов	Тема урока	Контроль предметных результатов	Примечание
		<b>18</b>	<b>Раздел 1. Что я знаю о своих возможностях</b>		

1	1	1	Вводное занятие. Знакомство.		
1	2	1	Вводное занятие. Знакомство.		
2	3	1	Самооценка и уровень притязаний.		
2	4	1	Самооценка и уровень притязаний.		
3	5	1	Темперамент и профессия.		
3	6	1	Темперамент и профессия.		
4	7	1	Чувства и эмоции. Тест эмоций. Истоки негативных эмоций.		
4	8	1	Чувства и эмоции. Тест эмоций. Истоки негативных эмоций.		
5	9	1	Стресс и тревожность.		
5	10	1	Стресс и тревожность.		
6	11	1	Определение типа мышления.		
6	12	1	Определение типа мышления.		
7	13	1	Внимание и память.		
7	14	1	Внимание и память.		
8	15	1	Уровень внутренней свободы.		
8	16	1	Уровень внутренней свободы.		
9	17	1	Обобщающий.		
9	18	1	Обобщающий.		
		<b>16</b>	<b>Раздел 2. Что я знаю о мире профессий</b>		

10	19	1	Классификация профессий. Признаки профессий.		
10	20	1	Классификация профессий. Признаки профессий.		
11	21	1	Определение типа будущей профессии.		
11	22	1	Определение типа будущей профессии.		
12	23	1	Профессия, специальность, должность. Формула профессии.		
12	24	1	Профессия, специальность, должность. Формула профессии.		
13	25	1	Интересы и склонности в выборе профессии.		
13	26	1	Интересы и склонности в выборе профессии.		
14	27	1	Определение профессионального типа личности.		
14	28	1	Определение профессионального типа личности.		
15	29	1	Профессионально важные качества.		
15	30	1	Профессионально важные качества.		
16	31	1	Профессия и здоровье.		
16	32	1	Профессия и здоровье.		
17	33	1	Обобщающий.		
17	34	1	Обобщающий.		
		<b>14</b>	<b>Раздел 3. Способности и профессиональная пригодность.</b>		
18	35	1	Способности общие и специальные. Способности к практическим видам деятельности.		
18	36	1	Способности общие и специальные. Способности к практическим видам		



			деятельности.		
19	37	1	Способности к интеллектуальным видам деятельности.		
19	38	1	Способности к интеллектуальным видам деятельности.		
20	39	1	Способности к офисным видам деятельности.		
20	40	1	Способности к офисным видам деятельности.		
21	41	1	Способности к предпринимательской деятельности.		
21	42	1	Способности к предпринимательской деятельности.		
22	43	1	Артистические способности.		
22	44	1	Артистические способности.		
23	45	1	Уровни профессиональной пригодности.		
23	46	1	Уровни профессиональной пригодности.		
24	47	1	Обобщающий.		
24	48	1	Обобщающий.		
			<b>Раздел 4. Планирование профессиональной карьеры.</b>		
25	49	1	Мотивы и потребности.		
25	50	1	Мотивы и потребности.		
26	51	1	Ошибки в выборе профессии.		
26	52	1	Ошибки в выборе профессии.		
27	53	1	Современный рынок труда.		

27	54	1	Современный рынок труда.		
28	55	1	Пути получения профессии.		
28	56	1	Пути получения профессии.		
29	57	1	Навыки самопрезентации.		
29	58	1	Навыки самопрезентации.		
30	59	1	Стратегия выбора профессии.		
30	60	1	Стратегия выбора профессии.		
31	61	1	План моей карьеры.		
31	62	1	План моей карьеры.		
32	63	1	Обобщающий.		
32	64	1	Обобщающий.		
33	65	1	Обзор учебных заведений.		
33	66	1	Обзор учебных заведений.		
34	67	1	Защита проекта «Моя будущая профессия».		
34	68	1	Защита проекта «Моя будущая профессия».		
35	69	1	Ритуалы перехода. У каждого свой путь.		
35	70	1	Ритуалы перехода. У каждого свой путь.		
<b>Всего уроков:</b>				<b>70</b>	



