МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Общеобразовательная автономная некоммерческая организация
«Школа 360»
(ОАНО «Школа 360»)

Утверждаю
Директор ОАНО «Школа 360»
_____ Дановская М.С.
«31» 08 2026 г.

Дополнительная общеобразовательная

общеразвивающая программа для обучающихся

«Психологическая грамотность»

Уровень программы: базовый
Срок реализации программы: 16 часов

2026 учебный год
Рязанская область, Рязанский район, с. Поляны

Содержание Программы

№	Содержание программы	Стр.
I	Целевой раздел	
1.1	Пояснительная записка Программы	**3**
1.2	Цели и задачи Программы	**5**
1.3	Принципы работы и методы работы Программы	**6**
1.4	Планируемые результаты Программы	**8**
II	Содержательный раздел	
2.1	Общие характеристики Программы	**10**
2.2	Календарно-тематическое планирование Программы	**11**
2.3	Формы аттестации/контроля Программы	**12**
III	Организационно-методический раздел	
3.1	Условия реализации Программы	**16**
3.2	Работа с педагогическим коллективом	**18**
3.3	Работа с родителями	**19**
3.4	Список литературы	**20**

I ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка Программы

Переход обучающихся из начальной школы в среднее звено представляет собой один из наиболее ответственных и сложных этапов в системе общего образования, характеризующийся комплексом психофизиологических, социальных и педагогических изменений.

Этот период характеризуется кардинальными изменениями в организации учебного процесса, сменой ведущей деятельности, изменением требований к обучающимся, появлением новых учителей-предметников, формированием новых социальных связей и необходимостью адаптации к новым условиям обучения.

Кроме того, в этот период у детей наблюдаются психологические изменения, связанные с началом подросткового возраста: активное развитие самосознания, стремление к самостоятельности, критичность к взрослым, поиск своего места в коллективе сверстников.

Переход обучающихся из начальной школы в основную (5-й класс) является одним из наиболее сложных этапов в системе общего образования:

- **Организационными изменениями:** появление кабинетной системы, нескольких учителей-предметников, новый формат расписания, увеличение объёма домашних заданий.
- **Социальными изменениями:** смена статуса в школе (из «старших» в начальке в «младших» в средней школе), перестройка отношений в классе, появление новых одноклассников (при формировании параллелей).
- **Психологическими изменениями:** начало младшего подросткового возраста, рост самосознания, стремление к самостоятельности, повышение критичности к взрослым, рост тревожности.

Особенностью ОАНО «Школа 360» является **малая наполняемость классов (до 16 человек)**, что создаёт уникальные условия для глубокой

индивидуальной работы, но при этом требует особого внимания к **сплочённости коллектива**, так как каждый участник оказывает значительное влияние на групповую динамику.

Данная программа разработана как **системное сопровождение адаптации** на протяжении всего первого года обучения в основной школе и реализуется **еженедельно** в течение трёх учебных периодов, что позволяет не только «запустить» адаптацию в сентябре, но и закрепить навыки, а также своевременно реагировать на возникающие трудности.

Нормативно-правовая база реализации программы:

Необходимость психологического сопровождения обучающихся на этапе адаптации в основной школе закреплена в ряде федеральных законодательных и нормативных актов Российской Федерации:

1. **Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 г. с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020 г.)**: гарантирует права граждан на образование, охрану здоровья, защиту детства, что является базовым положением для любых образовательных и психолого-педагогических программ.
2. **Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»**
3. **Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации" (с последующими изменениями):** регламентирует вопросы государственной защиты прав детей, создания условий для их физического, интеллектуального, психического, духовного и нравственного развития.
4. ФГОС ООО (утв. приказом Минпросвещения РФ от 31.05.2021 № 287), п. 18.3.1.

5. Приказ Минпросвещения РФ от 18.07.2022 № 712 «Об утверждении примерной рабочей программы воспитания».

6. Локальные нормативные акты: устав ОАНО «Школа 360», Годовой План деятельности психолого-педагогической школы ОАНО «Школа 360»: определяет основные принципы и цели психолого-педагогического сопровождения обучающихся, педагогического коллектива, родителей и/или законных представителей ОАНО «Школа 360».

1.2. Цели и задачи Программы

Цель: Создание психолого-педагогических условий для успешной социально-психологической адаптации обучающихся 5-го класса к условиям основной школы через системное развитие навыков командного взаимодействия, эмоциональной саморегуляции, самоорганизации и конструктивной коммуникации.

Задачи программы (по периодам):

I период (сентябрь–ноябрь) — «Знакомство и принятие»:

- Познакомить обучающихся с особенностями средней школы (кабинеты, учителя, расписание, требования).
- Снизить первичную тревожность через создание безопасной и доверительной атмосферы в классе.
- Провести входную диагностику уровня адаптации, тревожности и социометрической структуры класса.
- Сформировать первичные навыки самоорганизации (работа с дневником, планирование).

II период (декабрь–февраль) — «Команда и общение»:

- Развить навыки эффективной коммуникации со сверстниками и учителями.

- Сплотить классный коллектив через совместную творческую и игровую деятельность.
- Отработать конструктивные способы разрешения конфликтов (на основе реальных ситуаций из жизни класса).
- Провести промежуточную диагностику и скорректировать работу с учётом выявленных трудностей.

III период (март–май) — «Устойчивость и саморазвитие»:

- Закрепить навыки эмоциональной саморегуляции и стрессоустойчивости.
- Развить рефлексивные способности (умение оценивать свои успехи и трудности).
- Укрепить позитивную самооценку и чувство принадлежности к классному коллективу.
- Провести итоговую диагностику и подготовить рекомендации для перехода в 6-й класс.

1.3 Принципы реализации Программы:

1. **Принцип системности:** Комплексный подход к проблеме адаптации, учитывающий все сферы жизни подростка (учебную, личностную, социальную).
2. **Принцип активности:** Вовлечение обучающихся в процесс обучения и развития через интерактивные формы работы, стимулирование их самостоятельной деятельности.
3. **Принцип индивидуального подхода:** Учет возрастных и индивидуально-психологических особенностей каждого ребенка, гибкость программы.
4. **Принцип конфиденциальности:** Обеспечение анонимности и безопасности для участников программы, создание доверительной атмосферы.

Общие методики работы Программы:

Общие методики работы Программы:

Методики базируются на принципах системности, рефлексии, практической применимости и создания безопасной, поддерживающей среды.

1. **Создание безопасной и доверительной среды:**
   - **Правила группы:** Совместная разработка и принятие правил группы (конфиденциальность, уважение, активное слушание, "право на ошибку", "стоп-слово").
   - **Принятие и безоценочность:** Педагог-психолог демонстрирует безусловное позитивное принятие к каждому участнику, создает атмосферу, где каждый чувствует себя в безопасности, чтобы выразить свои мысли и чувства.
2. **Интерактивные и деятельностные методы:**
   - **Групповые дискуссии и мозговой штурм:** Обсуждение реальных и гипотетических ситуаций, связанных с эмоциями, их влиянием на поведение и отношения. Формирование коллективных решений и стратегий.
   - **Моделирование ситуаций:** Проигрывание конфликтных ситуаций, ситуаций буллинга, отказа, поддержки, сложных переговоров. Практика навыков ассертивности, эмпатии, активного слушания, конструктивного решения проблем.
   - **Кейс-стадии:** Анализ реальных или вымышленных историй, в которых герои сталкиваются с эмоциональными вызовами. Обсуждение возможных стратегий поведения и их последствий.
3. **Методы самопознания и рефлексии:**
   - **Техники осознанности (Mindfulness):** Короткие медитации, упражнения на дыхание, сканирование тела для развития

способности замечать свои эмоции и телесные ощущения без осуждения.

- **Метафорические карты, рисуночные техники:** Использование проективных методик для выражения и осмысления сложных чувств и переживаний, которые трудно выразить словами.

4. **Когнитивно-поведенческие подходы (адаптированные):**
   - **Техники переключения внимания и рефрейминга:** Обучение способам изменения угла зрения на проблему, поиска позитивных аспектов или альтернативных объяснений.
5. **Игровые и творческие элементы:**
   - **Энерджайзеры и разминки:** Короткие игры для снятия напряжения, поднятия настроения и повышения групповой динамики.
   - **Настольные игры:** Использование специально разработанных игр, направленных на развитие EI (например, игры на общение, распознавание эмоций).

Формат занятий: Групповые занятия (16 человек), продолжительностью 40-45 минут.

Периодичность: 1 раз в 1 неделю в течении учебного триместра.

1.4 Планируемые результаты Программы

Личностные результаты:

- Снижение уровня школьной тревожности (по опроснику Филлипса) на 15–20% по сравнению с входной диагностикой.
- Формирование позитивного отношения к школе, учителям и одноклассникам.
- Развитие адекватной самооценки и уверенности в своих силах.

Метапредметные результаты:

- Освоение навыков самоорганизации: ведение дневника, планирование выполнения домашних заданий, распределение времени.
- Развитие коммуникативных навыков: умение активно слушать, чётко формулировать свои мысли, использовать «Я-высказывания».
- Овладение конструктивными стратегиями поведения в конфликтных ситуациях.
- Повышение индекса сплочённости классного коллектива (по данным социометрии).

Предметные результаты (опосредованно):

- Стабилизация или повышение учебной успеваемости за счёт снижения тревожности и улучшения концентрации внимания.
- Снижение количества конфликтных ситуаций на уроках и переменах.

Результаты для педагогов:

- Повышение психолого-педагогической компетентности учителей-предметников в вопросах взаимодействия с пятиклассниками.
- Наличие единого подхода к оценке поведенческих проявлений учащихся (через единый «язык» — понятия адаптации, тревожности, коммуникации).

Результаты для родителей:

- Повышение информированности родителей о психологических особенностях возраста и признаках дезадаптации.
- Укрепление доверительных отношений между семьёй и школой (через совместные мероприятия и обратную связь).

II Содержательный раздел

2.1 Общие характеристики Программы

Программа состоит из трех основных блоков (модулей) и включает в себя различные занятия: направленные на формирование коммуникативных навыков и soft-skills, эмоционального интеллекта и формирование навыков самоорганизации пространства.

Программа включает **3 логических модуля**, соответствующих трём учебным периодам (триместрам), по **5–6 занятий** в каждом.

Общая структура занятия (каждое):

1. **Вступление (2–3 мин):** приветствие, объявление темы, настрой на работу.
2. **Разминка/энерджайзер (5–7 мин):** подвижное или психогимнастическое упражнение для включения в работу.
3. **Основная часть (20–25 мин):** ключевое упражнение, игра, дискуссия или кейс по теме занятия.
4. **Цифровая пятиминутка (5 мин):** короткий блок по теме цифровой гигиены (в соответствии с Планом профилактики ДЭБ).
5. **Рефлексия (5 мин):** подведение итогов, обратная связь, «выход» из занятия.

2.2. Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Цель занятия	Цифровая пятиминутка
Модуль 1: «Новый мир — новые правила»			
1	**«Здравствуй, 5-й класс!»**	Знакомство с психологом, правилами группы, создание безопасного пространства. Игра «Клубок имён».	«Фотография моего дня» (сколько времени я провёл в телефоне)
2	**«Навигатор по средней школе»**	Ориентация в школьном пространстве: кабинеты, учителя, расписание. Квест «Найди кабинет».	«Телефон как инструмент, а не игрушка»
3	**«Новые предметы — новые ожидания»**	Дискуссия о страхах и ожиданиях от новых предметов. Упражнение «Мой идеальный учитель».	«Эксперимент: час до сна без экрана» (раздача памяток)
4	**«Кто есть кто в моём классе?»**	Социометрическая игра «Выбор» (в игровой форме), упражнение «Общий плакат достижений».	«Моё цифровое утро»
5	**«Мой режим дня — мой успех»**	Практикум по самоорганизации: как планировать время, вести дневник. Упражнение «Идеальное расписание».	«Телефон на перемене: друзья или враги»
6	**«Что такое ответственность?»**	Введение понятия ответственности через игру «Дерево последствий». Дискуссия «Свобода и ответственность».	«Анти-рейтинг приложений»
Модуль 2: «Мы — команда»			
7	**«Наш класс — наша команда»**	Игры на сплочение: «Паутина доверия», «Слепой и поводырь», «Коллективный рисунок».	«Цифровой детокс: честный разговор»
8	**«Искусство быть другом»**	Мозговой штурм «Качества друга», ролевая игра «Как	«Фотография дня: что я действительно

		поддержать друга».	смотрю»
9	**«Как я вижу себя и других»**	Упражнение «Моя самооценка» (работа с метафорическими картами), игра «Комплименты».	«Телефон как инструмент» (повтор с усложнением)
10	**«Мои учителя и я»**	Ролевая игра «Разговор с учителем», разбор кейсов «Что бы ты сделал?».	«Эксперимент: час без телефона перед сном» (повтор)
11	**«Конфликты: как договориться?»**	Освоение «Я-высказываний», элементы медиации. Разбор реальных конфликтов из жизни класса.	«Моё цифровое завещание» (что я хочу, чтобы обо мне знали)
Модуль 3: «Я и мои ресурсы»			
12	**«Эмоциональный компас»**	Распознавание эмоций (игра «Угадай эмоцию»), дыхательные техники для успокоения.	«Моё цифровое утро» (повтор)
13	**«Моя антистрессовая аптечка»**	Практические техники: прогрессивная мышечная релаксация, «рисование стресса», создание личного каталога способов снятия напряжения.	«Информационная диета»
14	**«Как я справляюсь с трудностями»**	Упражнение «Дерево ресурсов», дискуссия «Кто помогает мне в школе».	«Телефон как инструмент» (закрепление)
15	**«Мои достижения»**	Создание коллажа «Мои успехи в 5-м классе», рефлексия собственных изменений.	«Мои цифровые каникулы: план»
16	**«Копилка успеха» (итоговое)**	Итоговая рефлексия: «Круг благодарности», обратная связь классу, планы на лето. Завершение программы.	«Мои цифровые каникулы» (раздача памяток)

2.3 Формы аттестации/контроля Программы

В силу психолого-педагогической направленности программы, аттестация и контроль носят не оценочный, а **развивающий и диагностический характер**, направленный на фиксацию динамики изменений, рефлексию и корректировку индивидуальных траекторий развития.

Общие принципы контроля и оценки результатов Программы:

- **Системность:** Контроль осуществляется на протяжении всего курса (входной, текущий, итоговый).
- **Комплексность:** используются разнообразные методы, позволяющие оценить различные аспекты развития (поведенческие, эмоциональные, когнитивные).
- **Объективность:** Максимальное использование стандартизированных методик, а также наблюдение и анализ деятельности.
- **Конфиденциальность:** Соблюдение принципов этики психолога при сборе, хранении и использовании данных.
- **Безоценочность:** Отсутствие привычных школьных оценок. Акцент делается на самооценке, взаимооценке и позитивной обратной связи.
- **Динамичность:** Отслеживание изменений в развитии каждого обучающегося.
- **Возрастное соответствие**

Входной контроль (стартовая диагностика):

Проводится на этапе реализации Программы.

Цель: Определение исходного уровня развития навыков коммуникации, сплоченности класса, самооценки, выраженности навыков командной работы.

Методики:

1. **Анкетирование обучающихся**
2. **Проективные методики (мини):** рисунок "Мой класс", "Я в команде".

3. **Наблюдение**

Текущий контроль (формирующий):

Осуществляется на каждом занятии.

Цель: Отслеживание вовлеченности учащихся, понимания материала, отработки навыков; оперативная корректировка содержания и методов работы.

Методики:

1. **Наблюдение педагога-психолога**
2. **Экспресс-опросы и мини-анкеты:** "Что сегодня было самым важным?", "Что нового я узнал/понял?", "С какими трудностями столкнулся?".
3. **Рефлексивные техники:** "Круг обмена мнениями", "Дерево настроения", "Корзина идей", "Ладонь/Кулак" (для оценки понимания и отношения к занятию).

Итоговая диагностика: проводится по завершении программы, сопоставляется с данными входного контроля.

Цель: Выявление динамики изменений в развитии ключевых компетенций учащихся.

Методики: Повторное использование части методик входной диагностики (анкеты, опросники, социометрия, проективные методики), чтобы увидеть изменения.

Оценка эффективности программы осуществляется по следующим критериям:

1. Положительная динамика развития коммуникативных навыков.

Индикаторы: Умение активно слушать, задавать уточняющие вопросы, четко формулировать свои мысли, аргументировать позицию, использовать "Я-высказывания".

2. Повышение уровня навыков сотрудничества и командной работы.

Индикаторы: Способность распределять роли, выполнять общие задания, оказывать взаимопомощь, принимать коллективные решения, стремиться к общей цели.

3. Развитие эмоционального интеллекта.

Индикаторы: Умение распознавать свои и чужие эмоции, проявлять эмпатию, управлять своими эмоциональными состояниями, адекватно реагировать на критику.

4. Усвоение конструктивных стратегий разрешения конфликтов.

Индикаторы: Способность анализировать конфликтные ситуации, предлагать компромиссные решения, избегать агрессии и манипуляций.

5. Улучшение межличностных отношений в классе и повышение сплоченности коллектива.

Индикаторы: Снижение количества конфликтных ситуаций, увеличение числа позитивных выборов по социометрии, формирование чувства "Мы", проявление поддержки и взаимовыручки.

6. Применение полученных навыков в повседневной жизни.

Индикаторы: Отмеченные изменения в поведении на уроках, во внеурочной деятельности, дома (по данным обратной связи от учителей и родителей).

По результатам реализации программы педагог-психолог составляет аналитическую справку: содержит описание проведенных мероприятий, анализ результатов диагностик, выводы о динамике развития обучающихся, рекомендации для педагогического коллектива и родителей. Представляется администрации образовательной организации и классному руководителю.

Данная система контроля и оценки позволит не только проследить индивидуальный прогресс каждого учащегося, но и определить общую

эффективность программы, ее сильные стороны и зоны для дальнейшего совершенствования.

III Организационно-методический раздел

3.1 Условия реализации Программы

Кадровые условия:

- **Педагог-психолог:** основной исполнитель программы, отвечающий за диагностику, проведение групповых и индивидуальных занятий, консультации.
- **Классный руководитель:** активно взаимодействует с психологом, предоставляет информацию о классе, участвует в мониторинге, поддерживает идеи программы в повседневной работе.
- **Учителя-предметники:** информированы о целях и задачах программы, учитывают особенности адаптации шестиклассников в своей работе, своевременно информируют о возникающих трудностях.
- **Администрация школы:** обеспечивает поддержку программы, выделяет необходимое время и ресурсы.

Материально-технические условия:

- **Кабинет:** оборудованный для проведения групповых и индивидуальных занятий, консультаций.
- **Доска:** маркерная или меловая доска, обязательно в хорошем состоянии, с комплектом маркеров/мелков и губкой. Используется для записи правил, схем, ключевых идей, "мозговых штурмов".
- **Проектор и экран:** для демонстрации презентаций, тематических видеороликов, изображений, способствующих визуализации информации и повышению интерактивности занятий.

- **Компьютер/Ноутбук:** для управления проектором, поиска информации, подготовки материалов, ведения отчетности. Доступ к интернету.
- **Раздаточные материалы:** бланки анкет, тестов, упражнений, памяток.
- **Канцелярские принадлежности:** бумага: белая бумага формата А4, цветная бумага, ватманы (большие листы) для групповых проектов и коллажей; маркеры разных цветов, фломастеры, цветные карандаши, ручки, простые карандаши, стикеры (пост-ит) разных размеров и цветов для "мозговых штурмов" и рефлексии.
- **Игровой инвентарь:** мячи (несколько разных размеров) для игр на сплочение и развитие координации, платки для глаз (для упражнений на доверие и сенсорное восприятие), настольные игры – для использования в качестве дополнительных активностей.
- **Метафорические ассоциативные карты (МАК)** – для глубокой работы с эмоциями, образами, поиском ресурсов.
- **Арт-терапевтические материалы (по необходимости).**

Организационно-методические условия:

- **Интеграция программы** в учебно-воспитательный процесс школы.
- **Разработка графика занятий**, согласованного с расписанием уроков.
- **Наличие плана-конспекта каждого занятия**, методических рекомендаций для педагогов и родителей.
- **Создание комфортной и доверительной атмосферы** во время занятий.
- **Соблюдение этических принципов** работы психолога.

3.2. Работа с педагогическим коллективом

Работа с педагогами является **неотъемлемой частью программы**, так как успешная адаптация пятиклассников невозможна без единых подходов со стороны всех учителей-предметников.

Цель работы с педагогами: формирование психолого-педагогической компетентности учителей в вопросах сопровождения адаптации пятиклассников и создание единого «языка» взаимодействия.

Задачи:

1. Информировать педагогов о целях, задачах и содержании программы «Работа в команде».
2. Познакомить учителей-предметников с возрастными и психологическими особенностями пятиклассников.
3. Обучить педагогов простым техникам поддержки и конструктивного взаимодействия с учащимися в переходный период.
4. Организовать систему обратной связи «психолог ↔ учитель» для своевременной коррекции трудностей.

Форма	Периодичность	Содержание
Групповая консультация для учителей 5-х классов	Октябрь (после входной диагностики)	Презентация результатов диагностики (в обобщённом виде): уровень тревожности класса, особенности взаимоотношений, основные трудности. Обсуждение стратегий поддержки.
Индивидуальные консультации	По запросу (в течение года)	Разбор конкретных ситуаций с конкретными учениками (без нарушений этики), выработка единой линии поведения.
Мини-практикум «Психологические технологии на уроке»	Ноябрь (в рамках педсовета или методического часа)	Обучение простым приёмам: как снять тревожность перед контрольной, как реагировать на конфликт в классе, как давать конструктивную обратную связь.
Экспресс-встречи	Раз в месяц (по	Короткие (15–20 мин) встречи с

«Пять минут с психологом»	графику)	учителями-предметниками 5-го класса для оперативного обмена информацией о состоянии класса.
Участие в родительских собраниях	По плану ДЭБ	Психолог выступает на родительских собраниях 5-х классов с информацией об адаптации (в рамках «Ресурсного кофе»).
Обратная связь по итогам программы	Май (в конце учебного года)	Предоставление аналитической справки с рекомендациями по работе с классом в 6-м году обучения.

Ожидаемые результаты работы с педагогами:

- Учителя-предметники используют единые подходы к оценке поведенческих проявлений учащихся.
- Снижено количество конфликтных ситуаций «учитель ↔ ученик» в течение года.
- Педагоги владеют базовыми техниками снятия тревожности и поддержки учащихся.
- Родители и педагоги взаимодействуют скоординированно (через общие рекомендации от психолога).

3.3. Работа с родителями (законными представителями)

Работа с родителями строится как **системное партнёрство**, синхронизированное как с занятиями по программе, так и с общим Планом профилактической работы ДЭБ.

Цель: Информирование и вовлечение родителей в процесс адаптации детей, формирование доверительных отношений между семьёй и школой.

Задачи:

1. Познакомить родителей с программой «Работа в команде» и её целями.
2. Информировать родителей о признаках дезадаптации и способах поддержки ребёнка дома.

3. Предоставить конкретные инструменты для помощи ребёнку в переходный период (памятки, чек-листы).
4. Организовать диалог между родителями и психологом в формате открытых встреч.
5. Синхронизировать просветительские мероприятия с темами занятий в классе.

Ожидаемые результаты работы с родителями:

- Родители понимают психологические особенности возраста и этапы адаптации.
- Родители используют дома единый с психологом «язык» поддержки (понятия «Я-высказывания», «безопасная среда»).
- Родители активно участвуют в мероприятиях ДЭБ и дают обратную связь.
- Снижена тревожность родителей, связанная с переходом ребёнка в среднюю школу.

3.4 Список литературы Программы

1. Битянова М.Р. Организация психологической работы в школе. — М.: Генезис, 2018.
2. Дубровина И.В. Практическая психология образования. — СПб.: Питер, 2014.
3. Кузнецова О.В. Психолого-педагогическое сопровождение обучающихся в период адаптации. — Волгоград: Учитель, 2018.
4. Подольский А.И. Диагностика и профилактика школьной дезадаптации. — М.: МГУ, 2020.
5. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков. — М.: МПСИ, 2017.
6. Степанов С.С. Психолог в школе: алгоритмы работы с трудными ситуациями. — М.: Генезис, 2021.
7. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: уроки психологии в средней школе. — М.: Генезис, 2018.

8. Чистякова М.И. Психогимнастика. — М.: Просвещение, 2020.
9. Шишкова Т. Учимся сотрудничать: психологические игры и упражнения для подростков. — СПб.: Речь, 2019.
10. ФГОС ООО (утв. приказом Минпросвещения РФ от 31.05.2021 № 287).

Дополнительная:

1. Авдулова Т.П. Психология подросткового возраста. — М.: Академия, 2019.
2. Лютова Е.К., Монина Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия