

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3 ИМЕНИ
ГЕРОЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ВАЛЕРИЯ СЕРГЕЕВИЧА ПАЛАМАРЧУКА»
АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ГУСЕВСКИЙ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ»
КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ**



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО КУРСУ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Основы психологии»
8 класс**

Разработала:

Королева О.В. педагог-психолог

2025-2026 уч. год.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Основы психологии» составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;
- Основной образовательной программы среднего общего образования МАОУ «СОШ № 3 им. Героя РФ В.С. Паламарчука».

Программа внеурочной деятельности рассчитана на 1 год обучения для учащихся 8 класса, 1 час в неделю.

Программа имеет психолого-педагогическую направленность и предназначена для групповой работы с подростками.

Актуальность программы: Курс «Основы психологии» для учащихся психолого-педагогического профиля предназначен для формирования первоначальных, но систематизированных представлений о психологической науке. В возрасте 14-15 лет учащиеся активно интересуются своим внутренним миром, взаимоотношениями со сверстниками и взрослыми, вопросами самоопределения. Программа призвана удовлетворить этот познавательный интерес, дать инструменты для самопознания и саморазвития, а также заложить базовые профессиональные ориентиры для будущей деятельности в сфере "человек-человек".

Цель программы: Формирование у учащихся целостного представления о психологии как науке, развитие психологической культуры и навыков самопознания, создание условий для личностного роста и профессионального самоопределения.

Задачи программы:

Личностные:

Способствовать развитию рефлексии, самопознания и самоacceptance.

Формировать эмоциональный интеллект и эмпатию.

Воспитывать толерантность и уважение к индивидуальности другого человека.

Метапредметные:

Развивать навыки эффективной коммуникации, сотрудничества и разрешения конфликтов.

Совершенствовать умение работать с информацией: анализировать, сравнивать, делать выводы.

Развивать критическое мышление и способность к саморегуляции.

Предметные:

Сформировать базовые представления о психических процессах, свойствах личности, эмоциях и чувствах.

Познакомить с основными возрастными особенностями подросткового периода.

Дать представление о методах психологического исследования и этике психолога.

Планируемые результаты:

Учащийся будет знать:

Основные понятия психологии (психика, сознание, личность, темперамент, характер, эмоции, стресс и др.).

Строение и функции психики человека.

Особенности психического развития в подростковом возрасте.

Основные стратегии эффективного общения и разрешения конфликтов.

Правила психологической гигиены и саморегуляции.

Учащийся будет уметь:

Проводить простейшие психологические самонаблюдения и самоанализ.

Применять базовые техники коммуникации и активного слушания.

Распознавать свои и чужие эмоции, управлять своим эмоциональным состоянием.

Анализировать конфликтные ситуации и находить конструктивные пути их решения.

Проводить простейшие психологические методики (тесты, опросники) и интерпретировать их результаты (с учетом этических норм).

Формы и методы работы:

Мини-лекции с элементами диалога.

Психологические практикумы и тренинги.

Дискуссии и дебаты.

Проектная деятельность (индивидуальная и групповая).

Анализ кейсов и психологических ситуаций.

Ролевые и деловые игры.

Арт-терапевтические техники.

Рефлексия.

Средства контроля:

Текущий контроль: участие в дискуссиях, выполнение практических заданий, ведение "Психологического дневника".

Итоговый контроль: защита индивидуального или группового проекта (например, "Портрет современного подростка", "Инструкция по самопомощи в стрессе", "Мой психологический профиль").

Тематическое планирование

Учебно-тематический план (34 часа)

№	Название раздела и темы	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля
1.	Введение в мир психологии	4	2	2	Беседа, мини-опрос
1.1	Что такое психология? Мифы и реальность. Основные отрасли психологии.	1	1		
1.2	Психика и сознание. Методы психологического исследования.	1	1		
1.3	Практикум: "Наблюдаем и описываем". Этический кодекс психолога.	1		1	Выполнение практич. задания
1.4	Профессия "психолог". Каким он бывает и чем занимается?	1		1	Дискуссия
2.	Я и мой внутренний мир	10	4	6	Ведение дневника, тестирование
2.1	Познавательные процессы: внимание и память. Как мы запоминаем?	1	0.5	0.5	Практикум на развитие памяти
2.2	Мышление и воображение. Развитие творческого мышления.	1	0.5	0.5	Решение творческих задач
2.3	Эмоции и чувства. Зачем они нам нужны? Теории	1	1		

№	Название раздела и темы	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля
	эмоций.				
2.4	Практикум: "Азбука эмоций". Развитие эмоционального интеллекта.	1		1	Тренинг
2.5	Стресс и тревожность. "Стресс-менеджмент" для подростка.	1	0.5	0.5	Освоение техник релаксации
2.6	Воля и саморегуляция. Как развивать силу воли?	1	0.5	0.5	Практикум
2.7	Темперамент – биологический фундамент личности.	1	0.5	0.5	Диагностика темперамента
2.8	Характер и акцентуации. Можно ли изменить свой характер?	1	0.5	0.5	Дискуссия, самоанализ
2.9	Самооценка и Я-концепция. Как формируется наше "Я"?	1		1	Диагностика, арт-терапия
2.10	Итоговое занятие по разделу: "Мой психологический портрет".	1		1	Проектная работа
3.	Психология общения	8	2	6	Участие в ролевых играх
3.1	Вербальное и невербальное общение. Язык тела.	1	0.5	0.5	Практикум "Читаем жесты"
3.2	Искусство слушать: техники активного	1	0.5	0.5	Тренинг

№	Название раздела и темы	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля
	слушания.				
3.3	Конфликт: природа, виды и структура.	1	1		
3.4	Стратегии поведения в конфликте. Конструктивное разрешение.	1		1	Рольевые игры, кейсы
3.5	Групповая динамика. Роли в группе. Психология малой группы.	1	0.5	0.5	Социометрический практикум
3.6	Давление сверстников. Как сказать "нет"?	1		1	Тренинг асертивности
3.7	Психология дружбы и любви в подростковом возрасте.	1		1	Дискуссия в кругу
3.8	Искусство публичного выступления.	1		1	Практикум
4.	Возрастная психология: феномен подростка	6	2	4	Эссе, проект
4.1	Подростковый возраст: физиологические и психологические изменения.	1	1		
4.2	Кризис идентичности: "Кто я?" Поиск себя.	1	0.5	0.5	Дискуссия, методика "Кто Я?"
4.3	Отношения с родителями: от зависимости к самостоятельности.	1		1	Анализ ситуаций, рольевые игры

№	Название раздела и темы	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля
4.4	Буллинг (травля) в подростковой среде: причины и противодействие.	1	0.5	0.5	Кейс-стади, разработка памятки
4.5	Профессиональное самоопределение в подростковом возрасте.	1		1	Профориентационная диагностика
4.6	Презентация проектов: "Портрет поколения Z" / "Инструкция для родителей подростка".	1		1	Защита проектов
5.	Основы психологического здоровья	4	1	3	Рефлексия
5.1	Что такое психологическое здоровье? Кризисы и ресурсы.	1	1		
5.2	Практикум: "Психологическая гигиена". Техники заботы о себе.	1		1	Овладение техниками
5.3	Арт-терапия как метод самопомощи и самовыражения.	1		1	Творческий практикум
5.4	Итоговое занятие "Чему я научился?" Рефлексия пройденного пути.	1		1	Круглый стол, анкетирование
6.	Резервное время / Итоговая конференция	2		2	

№	Название раздела и темы	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля
	ИТОГО:	34	11	23	

Содержание программы

Раздел 1. Введение в мир психологии (4 ч)

Знакомство с психологией как наукой. Развенчание мифов ("психолог = экстрасенс", "психология = психиатрия"). Основные направления и отрасли (общая, социальная, возрастная, клиническая психология). Понятие о психике и сознании. Обзор методов: наблюдение, эксперимент, тестирование, беседа. Этические принципы работы психолога. Мир профессий, связанных с психологией.

Раздел 2. Я и мой внутренний мир (10 ч)

Изучение познавательных процессов (внимание, память, мышление, воображение) через практические упражнения. Глубокое погружение в мир эмоций: функции, виды, теории. Практическое освоение техник управления эмоциями и стрессом (дыхательные техники, методы переключения внимания). Изучение волевой сферы. Диагностика темперамента и обсуждение его влияния на жизнь. Понятие о характере и акцентуациях. Формирование самооценки и Я-концепции. Создание собственного "психологического портрета".

Раздел 3. Психология общения (8 ч)

Структура общения. Вербальные и невербальные компоненты. Отработка навыков активного слушания. Теория и практика конфликтологии: анализ причин, стадий, стратегий (соперничество, сотрудничество, компромисс, избегание, приспособление). Психология малых групп, понятие о групповой динамике и социальных ролях. Формирование навыков ассертивного (уверенного) поведения для противостояния давлению. Психологический анализ дружбы и любви.

Раздел 4. Возрастная психология: феномен подростка (6 ч)

Систематизация знаний о подростковом возрасте. Кризис идентичности (Э. Эриксон). Анализ и проигрывание типичных конфликтных ситуаций с родителями. Изучение феномена буллинга, разработка стратегий помощи жертве и противодействия агрессору. Начало работы над профессиональным самоопределением. Итоговые проекты, обобщающие знания о себе и своем поколении.

Раздел 5. Основы психологического здоровья (4 ч)

Отличие психологического здоровья от психического. Понятие о кризисах и внутренних ресурсах. Освоение практик психогигиены (релаксация, управление временем, экология информационного пространства). Знакомство с арт-терапевтическими методами (рисунок, коллаж, лепка) как способами выражения чувств и снятия напряжения. Итоговая рефлексия личных достижений и изменений.

Методическое обеспечение

- **Раздаточный материал:** бланки методик, опросники, кейсы, карточки с заданиями.
- **Технические средства:** мультимедийный проектор, ноутбук, колонки.
- **Материалы для творчества:** бумага А4, А3, цветные карандаши, фломастеры, краски, пластилин, журналы для коллажей.
- **Рекомендуемая литература для педагога:**
 - Г. Крайг, Д. Бокум "Психология развития".
 - Р. Немов "Психология" (в 3-х кн.).
 - И. Вачков "Основы технологии группового тренинга".
 - А. Прихожан "Психология тревожности".
- **Рекомендуемая литература для учащихся:**
 - Ю.Б. Гиппенрейтер "Общаться с ребенком. Как?".
 - Д. Карнеги "Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей".
 - П. Экман "Психология эмоций".
 - Популярные научно-популярные журналы по психологии (например, "Psychologies").

Данная программа является гибкой и может корректироваться педагогом в зависимости от