

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края Управление Администрации по образованию и делам молодежи Благовещенского района Алтайского края

РАССМОТРЕНО  
школьным МО  
*Пашотина Л.В.*  
Протокол № 1  
от 18.08.23 г.

УТВЕРЖДЕНО  
директором школы  
*Умрихина О.А.*  
Приказ № 104 от 18.08.23 г.



Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
**«ПСИХОЛОГИЯ»**

для учащихся 7 класса

Леньки  
2023

## **Пояснительная записка**

Программа внеурочной деятельности составлена для учащихся 7-9 классов общеобразовательных школ.

В рамках модернизации среднего образования ключевую роль в развитии познавательного интереса к профессиональной деятельности начинают играть предпрофильное и профильное обучение. Предпрофильное обучение реализуется через программы внеурочной деятельности, осуществляемые в 7-9 классах общеобразовательных школ. Предполагается, что дети прошедшие предпрофильное обучение, в дальнейшем поступят в психолого-педагогические классы. В связи с этим важна преемственность в реализации программы.

Данная программа направлена на помощь в профессиональном самоопределении, повышение интереса к собственному «Я», развитие эмоционального интеллекта, повышение общекультурного уровня, развитие личностных и допрофессиональных умений и навыков.

Основная идея курса – профориентационная. Этот курс является пропедевтическим и выполняет задачи практико-ориентированной помощи в приобретении личностного опыта в познании профессии педагога.

**Цель программы:** создание условий для профессионального самоопределения обучающихся и формирования позитивной установки на выбор психолого-педагогической профессии.

### **Задачи программы:**

- Создать условия для самоопределения учащихся на психолого-педагогические профессии;
- Побудить учащихся к самопознанию, самоорганизации и самообразованию, направленному на развитие познавательного интереса к психолого-педагогическим профессиям;
- Привлечь внимание школьников к художественной, справочной и научно-популярной литературе, обращенной к проблемам воспитания и взаимоотношений между людьми;

- Создать условия для развития у учащихся понимания себя и других людей.

Достаточный уровень психологической и педагогической культуры, позитивное самоотношение и самооценка, чувство собственного достоинства, способность к эмпатии и рефлексии, стремление к самосовершенствованию, развитое понимание своих стремлений, чувств и эмоций, а также окружающих людей, умение выстраивать эффективные взаимоотношения, конструктивное решение конфликтных ситуаций, осознанный выбор профессии – все это относится к необходимым компонентам личности современного человека.

Методологической основой Программы является системно-деятельностный подход, в рамках которого предполагается активная учебно-познавательная деятельность обучающихся, формирование готовности к саморазвитию и непрерывному образованию.

В рамках освоения Программы происходит развитие метапредметных умений, включающих, наряду с другими, универсальные учебные действия: способность формулировать и аргументировать собственную точку зрения, самостоятельно выбирать оптимальные коммуникативные стратегии в различных ситуациях общения. Таким образом, Программа направлена не только на получение целостной системы знаний об основах педагогики и психологии, но и на достижение метапредметных и личностных результатов.

Освоение учебного материала позволит обучающимся приблизиться к пониманию феномена человека, уникальности его внутреннего мира и неразрывной связи с миром внешним. Обучающиеся смогут научиться моделировать свое будущее, принимать осознанные решения, делать выбор и нести за него ответственность, отстаивать свои права, уважая интересы других людей, что позволит ощущать себя полноправными гражданами общества, активными субъектами деятельности и социальной действительности.

Программа рассчитана на учащихся 7-9 классов, занятия проводятся 1 раз в неделю, всего - 36 учебных часов в каждом классе. Основные формы и методы обучения: теоретические занятия; сюжетно-ролевые игры; практические занятия; психологические и деловые игры; проблемные ситуации; обсуждение проблемных ситуаций; психологический и поведенческий тренинг; элементы арт-терапии.

#### **Планируемые результаты:**

- Интерес к другим людям и самому себе;
- Повышение интереса к психолого-педагогической деятельности;
- Развитие интеллектуальной сферы;
- Развитие самосознания, эмоциональной сферы;
- Поддержание и укрепление потребности учащихся в творчестве, личностном росте, самосовершенствовании;
- Позитивная Я-концепция, включая самооценку, принятие себя, самооценку, самоуважение;
- Рост уровня коммуникативной компетентности;
- Помощь в построении собственной системы жизненных ценностей, профессиональном и личностном самоопределении, формировании индивидуального стиля поведения и деятельности.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7 КЛАССОВ**

### **РАЗДЕЛ I. КТО Я? (18 ч.)**

#### **Тема 1. Знакомство. Игра «Путешествие в страну «Психология» (2 ч.)**

Вводное занятие: обсуждение целей и задач курса, обсуждение ожиданий. Игра, в которой школьники, выполняя задания и проходя квесты, знакомятся с категорией психологии, ее отраслями и предметом.

#### **Тема 2. Человек как предмет познания (1 ч.)**

Система наук о человеке. Понимание человека в психологии. Развитие человека и человечества. Познаваемость человека и мира в целом.

### **Тема 3. Психика и мозг (1 ч.)**

Что такое мозг. Функции мозга. Развитие и созревание мозга. Межполушарное взаимодействие. Упражнения для развития межполушарных связей. Что такое психика. Соотношение понятий. Взаимовлияние психики и мозга.

### **Тема 4. Что такое сознание? (2 ч.)**

Динамика изменения предмета психологии. Сознание как предмет психологии. Понятие «сознание». Функции сознания. Сознание и осознанность действий.

### **Тема 5. Всё ли мы контролируем? (1 ч.)**

Контроль своей жизни и жизни других. Бессознательное и предсознательное. Возможно ли контролировать всё?

### **Тема 6. Кто я? Кто мы? (2 ч.)**

Взаимодействие людей и мнений. Обсуждение особенностей людей. Тест М. Куна «Кто Я?». Анализ социальных ролей. Обсуждение уникальных ответов.

### **Тема 7. Кто такой подросток? (2 ч.)**

Психологические особенности подросткового возраста. Взгляды психологов на понимание подросткового возраста. Изменения, происходящие в подростковом возрасте. Подростковый кризис.

### **Тема 8. Наедине с собой (1 ч.)**

Одиночество. Положительные стороны одиночества. Мысли о самом себе. Рефлексия.

### **Тема 9. Моё уникальное «Я» (1 ч.)**

Образ «Я». Формирование образа «Я». Что влияет на образ «Я». Я-концепция. Чем я отличаюсь от других?

### **Тема 10. Достоинства и недостатки (2 ч.)**

Что такое достоинства и недостатки? Оценка недостатков. От чего зависит самооценка. Упражнение на адекватную оценку собственных достоинств и недостатков.

#### **Тема 11. Что обо мне подумают? (1 ч.)**

Мнение окружающих. Почему человеку важно, что о нем подумают? Что мы думаем о других? Обсуждение и анализ мнений.

#### **Тема 12. Психическое и психологическое здоровье (2 ч.)**

Категория «здоровье». Психическое и психологическое здоровье. Соотношение понятий. Критерии психического и психологического здоровья. Факторы психологического здоровья.

### **РАЗДЕЛ II. РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА (18 ч.)**

#### **Тема 13. Мои эмоции (1 ч.)**

Понятие «эмоций». Виды эмоций. Происхождение эмоций. Полезные и вредные эмоции. Функции эмоций.

#### **Тема 14. Словарь эмоций (1 ч.)**

Разнообразие эмоций. Понимание и узнавание эмоций. Расширение спектра эмоций, которые школьники знают. Развитие эмоционального интеллекта. Упражнения на развитие понимания своих эмоций и эмоций других людей.

#### **Тема 15. Я ничего не боюсь! (2 ч.)**

Что такое страх. Откуда появляется страх. Особенности появления страхов в разных возрастах. Страх и фобии. Диагностика страхов.

#### **Тема 16. Страхи и страшилки (1 ч.)**

Что такое страшилки? Для чего они создаются? Есть ли польза от страшилок? Почему от страшилок страшно? Придумай страшилку.

#### **Тема 17. Страх оценки (1 ч.)**

Почему страшно отвечать у доски? Страх контрольной работы. Страх оценки.

#### **Тема 18. Побеждаем все тревоги (3 ч.)**

Понятие «тревожности». Виды тревожности. Тревога и тревожность. Школьная тревожность. Диагностика тревожности. Коррекция и профилактика тревожности. Упражнения на снижение тревожности.

**Тема 19. Обида. Что с ней делать? (1 ч.)**

Обида. Обида и обидчивость. Последствия обиды. Полезна ли обида для того, кто обижается.

**Тема 20. Гнев и злость (1 ч.)**

Что такое «гнев» и «злость»? Злость и злоба. Почему я злюсь? Что я чувствую, когда другой злится на меня? Упражнения для понимания эмоций.

**Тема 21. Я тебя ненавижу (1 ч.)**

Ненависть как эмоция. Причины ненависти. Последствия ненависти для личности и для окружающих. Как бороться с ненавистью?

**Тема 22. Кто виноват (1 ч.)**

Вина и чувство вины. Вред чувства вины для личности. Обвинение других. Самообвинение. Обсуждение эмоций, возникающих при обвинении себя и других.

**Тема 23. Агрессия и драки (2 ч.)**

Агрессия. Прямая и косвенная агрессия. Агрессивность. Агрессивное поведение. Последствия агрессивного поведения. Диагностика агрессивности. Снижение агрессивности.

**Тема 24. Что такое риск (1 ч.)**

Риск и склонность к риску. Рискованное поведение.

**Тема 25. Эгоизм (1 ч.)**

Что такое «эгоизм»? Возрастные особенности проявления эгоизма. Все ли люди эгоистичны? Польза и вред эгоизма. Эгоизм и альтруизм.

**Тема 26. Заключительное занятие (1 ч.)**

Подведение итогов пройденного за год. Обобщение полученных знаний.

<b>№</b>	<b>Наименование раздела, темы</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Тип урока</b>	<b>примечание</b>
	<b>Раздел I. Кто я?</b>	<b>18 часов</b>		
1	Знакомство. Игра «Путешествие в страну «Психология»	2	Комбинированный урок	
2	Человек как предмет познания	1	Урок усвоения новых знаний	
3	Психика и мозг	1	Урок усвоения новых знаний	
4	Что такое сознание?	2	Урок усвоения новых знаний	
5	Всё ли мы контролируем?	1	Комбинированный урок	
6	Кто я? Кто мы?	2	Комбинированный урок	
7	Кто такой подросток?	2	Комбинированный урок	
8	Наедине с собой	1	Комбинированный урок	
9	Моё уникальное «Я»	1	Комбинированный урок	
10	Достоинства и недостатки	2	Комбинированный урок	

11	Что обо мне подумают?	1	Комбинированный урок	
12	Психическое и психологическое здоровье	2	Комбинированный урок	
	<b>Раздел II. Развитие эмоционального интеллекта</b>	<b>18 часов</b>		
13	Мои эмоции	1	Комбинированный урок	
14	Словарь эмоций	1	Комбинированный урок	
15	Я ничего не боюсь!	2	Комбинированный урок	
16	Страхи и страшилки	1	Комбинированный урок	
17	Страх оценки	1	Комбинированный урок	
18	Побеждаем все тревоги	3	Комбинированный урок	
19	Обида. Что с ней делать?	1	Комбинированный урок	
20	Гнев и злость	1	Комбинированный урок	

21	Я тебя ненавижу	1	Комбинированный урок	
22	Кто виноват	1	Комбинированный урок	
23	Агрессия и драки	2	Комбинированный урок	
24	Что такое риск	1	Комбинированный урок	
25	Эгоизм	1	Комбинированный урок	
26	Заключительное занятие	1	Комбинированный урок	

#### **Методические рекомендации для подготовки занятий:**

1. Битянова, М. Р. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками / М.Р. Битянова. – СПб: Питер, 2011. – 304 с.
2. Вачков, И. В. Окна в мир тренинга. Методологические основы субъективного подхода к групповой работе / И.В. Вачков, С.Д. Дерябо. – СПб.: Речь, 2004. – 272 с.
3. Грецов, А. Г. Научись преодолевать стресс / А. Г. Грецов, Е. Г. Попова. – СПб.: СПбНИИ физической культуры, 2006. – 56 с.
4. Грецов, А. Г. Раскрой свои способности / А. Г. Грецов, Е. Г. Попова. – СПб.: СПбНИИ физической культуры, 2006. – 64 с.
5. Зарецкий, Ю. В. Развитие личностного потенциала подростков. 5-7 классы. Модуль «Управление собой»: методическое пособие / Ю. В. Зарецкий, А. В. Тихомирова. – Москва: Российский учебник, 2020. – 73 с.

6. Зарецкий, Ю. В. Развитие личностного потенциала подростков. 8-11 классы. Модуль «Управление собой»: методическое пособие / Ю. В. Зарецкий, А. В. Тихомирова. – Москва: Российский учебник, 2020. – 73 с.
7. Ильин, Е. П. Психология индивидуальных различий: учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению и специальностям психологии / Е.П. Ильин. – Санкт-Петербург: Питер, 2011. – 700 с.
8. Коломинский, Я. Л. Основы психологии. Учебник для учащихся старших классов и студентов первых курсов высших учебных заведений / Я.Л. Коломинский. – Москва: АСТ, 2010. – 351 с.
9. Лидерс, А. Г. Психологический тренинг с подростками: учебное пособие: для студентов, обучающихся по психол. специальностям / А.Г. Лидерс. – Москва: Академия, 2004. – 249 с.
10. Организация деятельности психолого-педагогических классов: учебно-методическое пособие / сост. Е.В. Астапова, В.С. Басюк, Л.В. Байбородова и [др]. – Москва: Академия Минпросвещения России, 2021. – 392 с.
11. Петровская, Л. А. Общение-Компетентность-Тренинг: Избранные труды / Л.А. Петровская. – Москва: НПФ «Смысл», 2007. – 850 с.
12. Психология. VII класс / [А. Д. Андреева и др.]; под ред. И. В. Дубровиной – Воронеж: МОДЭК, 2008. – 340 с.
13. Психология. VIII класс / [А. Д. Андреева и др.]; под ред. И. В. Дубровиной – Воронеж: МОДЭК, 2008. – 340 с.
14. Психология. IX класс / [А. Д. Андреева и др.]; под ред. И. В. Дубровиной – Воронеж: МОДЭК, 2008. – 340 с.
15. Прутченков, А. С. Социально-психологический тренинг в школе / А.С. Прутченков. – Москва: ЭКСМО-Пресс, 2001. – 638 с.

16. Хухлаева, О. В. Тропинка к своему Я. Уроки психологии в средней школе (7-8 классы) [Электронный текст] / О. В. Хухлаева. – Интермедиа, 2018. – 88 с.

17. Шмелева, И. А. Введение в профессию. Психология: учебное пособие / И.А. Шмелева. – Москва: Эксмо, 2010. – 270 с.