

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Ижевский естественно-гуманитарный лицей «Школа-30»

**Рассмотрено** на заседании ШМО  
учителей естественных наук  
МБОУ ИЕГЛ «Школа-30»  
«28» августа 2023 года

**Принято** на заседании педагогического совета  
«28» августа 2023 года

**Утверждено:**  
Приказ № 311 от «28» августа 2023 года

**Рудольская  
Марина  
Ивановна**

Подписано цифровой подписью: Рудольская Марина  
Ивановна  
DN: c=RU, st=Удмуртская Республика, title=Директор,  
o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ИЖЕВСКИЙ  
ЕСТЕСТВЕННО-ГУМАНИТАРНЫЙ ЛИЦЕЙ "ШКОЛА-30",  
1.2.643.100.3=120В3036303537383634333733,  
1.2.643.3.131.1.1=120С313833343637303138313138,  
email=iegl-30@udm.ru, givenName=Марина Ивановна,  
sn=Рудольская, cn=Рудольская Марина Ивановна  
Дата: 2023.08.30 13:58:57 +04'00'

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
курса внеурочной деятельности  
«Психология»

Возраст обучающихся: 8-9 класс  
Количество часов: всего 68 ч., 1 ч. в неделю

Составитель: Мотовилова Н. Б.  
Учитель биологии

## **Пояснительная записка.**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Психология» является частью образовательной программы основного общего образования МБОУ ИЕГЛ «Школа-30».

Рабочая программа составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 31.05.2021г. № 287 «Об утверждении и введении в действие Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Положение о рабочей программе курса внеурочной деятельности МБОУ ИЕГЛ «Школа-30»

### **Особенности программы; актуальность и перспективность курса**

Методической особенностью данной программы является проблемно-диалогический подход в обучении. Особую роль в творческом освоении знаний старшеклассников имеют проблемные вопросы. Их постановка позволяет включить учащихся в обсуждение, побудить высказать свою точку зрения, задуматься о неожиданных аспектах привычных событий или отношений. Выслушивая разные мнения, преподаватель должен поощрять активность учащихся, удерживаться от критических замечаний и категоричных оценок.

Диалогический характер обучения призван способствовать самостоятельному «открытию» школьниками различных аспектов психологических явлений и фактов; осознанию необходимости учета позиций, мнений, интересов и потребностей других людей в процессе межличностного взаимодействия, преимуществ конструктивных взаимоотношений с людьми для достижения собственных жизненных целей.

Основным принципом осуществления данной программы является создание атмосферы доверия и раскрепощенности, обстановки творческого поиска, в которой учащиеся смогут свободно высказывать свое мнение, разыгрывать ситуации, ролевые игры. Выполнять упражнения, что требует от преподавателя владения активными методами обучения, умения вести дискуссии, обсуждения, организовывать работу в малых группах, применять элементы психологического тренинга.

При проведении уроков преподаватель чаще выступает как фасилитатор, организующей конструктивное общение участников, что предполагает применение навыков активного слушания, гибкости и творческого подхода. Данные методы и приёмы позволяют наиболее эффективно решать поставленные задачи курса.

### **Цели и задачи реализации программы**

**Цель:** Формирование гуманистического мировоззрения и психологической культуры учащихся, развитие социальных компетенций учащихся.

#### **Задачи:**

- способствовать самораскрытию и развитию способностей учащихся;
- развить компетенции рефлексии и самоанализа своих чувств, желаний, поступков;
- развить способность понимания чувств и мотивов поведения других людей;
- обучить приемам саморегуляции в стрессовых ситуациях;
- обучить приемам творческого преодоления конфликтов.

#### **Возраст обучающихся:**

- Программа внеурочной деятельности может быть использована для занятий с обучающимися в 8-9 классах.

**Срок реализации программы:** 2 года – 68 часов, по 1 часу в неделю.

**Формы и методы проведения занятий:**

Для реализации содержания обучения по данной программе основные теоретические положения сопровождаются выполнением практических работ, которые помогают учащимся применять изученные понятия на практике, в конкретных жизненных ситуациях.

В процессе обучения используется различный дидактический материал: презентации по темам курса, плакаты, схемы, видеоматериалы.

## Содержание программы

### 8класс «Основы психологии»

**Введение.** Психология как наука. Ее роль, история возникновения, отрасли психологии.

**Познавательные процессы.** Внимание. Приемы развития внимания. Память и ее виды. Механизмы запоминания. Мышление. Виды мышления. Пути развития и активизации мышления. Приемы развития логического мышления. Способности и интеллект. Факторы, влияющие на развитие способностей. Способы измерения интеллекта. Творческие способности. Креативность. Соотношение креативности и интеллекта. Мозг и психика. Строение мозга. Функции правого и левого полушарий. Специализация полушарий.

**Личность.** Индивидуум и личность. Структура личности. Социальное научение. Мотивация. Иерархия потребностей. Темперамент. Типы нервной системы. Типы темперамента. Характер человека. Связь характера и темперамента.

**«Я – концепция».** Самосознание. Структура и функции самосознания. Самоотношение, пути формирования адекватной самооценки. Эмоции и чувства. Эмоциональная сфера личности. Эмоциональная регуляция. Любовь. Разные стороны чувства любви. Экология любви. Проявление деструктивных тенденций и насилия в близких отношениях. Дружба. Факторы, влияющие на зарождение дружбы. Особенности юношеской дружбы. Стресс и дистресс. Фазы развития стресса. Адаптивная стратегия поведения. Саморегуляция, методы и навыки саморегуляции. Аддиктивное поведение и его профилактика. Здоровый образ жизни. Позитивное мышление и его приемы.

**Обобщение.**

### 9класс «Психология общения»

**Общение.** Структура и средства общения. Невербальные средства общения. Позы и жесты. Речевые средства общения. Позиции в общении. Теория Э. Берна об эго – состояниях личности.

**Стили общения.** Виды общения. Этикет. Техника эффективного общения. Манипулирование. Причины манипулирования. Межличностное восприятие. Психологические защиты. Барьеры общения. Навыки преодоления барьеров. Конструктивное общение. Приемы управления своими эмоциями. Способы снижения эмоциональной напряженности. Активное и пассивное слушание. Эмпатия. Приемы расположения к себе. Функции и конструкции комплиментов.

**Конфликт.** Стили разрешения конфликтов. Стили разрешения конфликтов. Управление конфликтом. Динамика конфликта. Конструктивное разрешение конфликта.

**Семейные отношения.** Психологические основы. Этапы существования семьи. Методы конструктивного разрешения семейных конфликтов. Функции семьи. Стили семейного воспитания. Интимные отношения.

**Коллектив и личность.** Виды малых групп. Этапы формирования коллектива. Лидерство. Психологические качества лидера. Типы лидерства. Конформизм. Групповые нормы. Навыки уверенного отказа. Деловая беседа. Функции деловой беседы. Психологические особенности публичного выступления. Экзамен. Приемы самонастройки и аутотренинга. Профессиональное самоопределение. Формирование общей готовности к самоопределению. Проблема выбора. Проектирование

профессионального жизненного пути. Навыки использования алгоритма принятия решений.

### Планируемые результаты освоения рабочей программы

#### Личностные результаты:

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видах деятельности;

#### Метапредметные результаты:

- умение устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию;
- сформированность мотивации к обучению, познанию, выбору индивидуальной образовательной траектории;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности, корректировать свои действия;
- умение планировать альтернативные пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач

#### Предметные результаты:

- формирование умения вести наблюдение за динамикой своего развития и функциональных возможностей;
- умение сформулировать и аргументировать собственную точку зрения по тем или иным психологическим проблемам, различным аспектам социального поведения людей и их социально-психологического взаимодействия;
- 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

### Тематическое планирование.

#### 8 класс

№	Содержание разделов и тем	Кол-во часов	теория	практика
1	Введение	1	1	
2	Познавательные процессы	6	4	2
3	Личность	10	5	5
4	«Я – концепция»	16	9	7
5	Обобщение	1		1
	<b>ВСЕГО</b>	<b>34</b>	<b>19</b>	<b>15</b>

#### 9 класс

№	Содержание разделов и тем	Кол-во часов	теория	практика
1	Общение	5	3	2
2	Стили общения	12	7	5
3	Конфликт	2	1	1
4	Семейные отношения	5	3	2

5	Коллектив и личность	10	5	5
	ВСЕГО	<b>34</b>	<b>19</b>	<b>15</b>

### Календарно – тематическое планирование

#### 8 класс

№	Тема урока	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Предмет и задачи курса	1	1	
2	Внимание	1	1	
3	Память	1		1
4	Мышление	1	1	
5	Способности. Интеллект	1	1	
6	Творческие способности. Креативность	1		1
7	Мозг и психика. Межполушарная асимметрия мозга	1	1	
8	Личность	1	1	
9-10	Психоаналитическая теория личности (З. Фрейд)	2	1	1
11	Индивидуальная теория личности (А. Адлер)	1	1	
12	Бихевиоризм	1	1	
13-14	Гуманистическая теория личности (А. Маслоу)	2	1	1
15-16	Темперамент	2		1
17	Характер	1		1
18	Самосознание. «Я - концепция»	1	1	
19-20	Самоотношение	2	1	1
21-22	Эмоции и чувства	2	1	1
23-24	Любовь	2	1	1
25-26	Экология любви	2	1	1
27-28	Дружба	2	1	1
29-30	Стресс	2	1	1
31	Саморегуляция	1		1
32	Профилактика аддиктивного поведения	1	1	
33	Позитивное мышление	1	1	
34	Обобщение	1		1
	<b>ВСЕГО</b>	<b>34</b>	<b>19</b>	<b>15</b>

#### 9 класс

№	Тема урока	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Общение. Структура и средства общения	1	1	
2-3	Невербальные средства общения	2	1	1
4	Речевые средства общения	1		1
5	Позиции в общении	1	1	
6	Стили общения	1	1	
7	Манипулирование	1	1	
8	«Что мешает открытому общению?»	1		1
9	Механизмы межличностного восприятия	1	1	
10-11	Психологические защиты	2	1	1
12	Барьеры общения	1		1

13-14	Конструктивное общение. Контроль эмоций	2	1	1
15	Активное и пассивное слушание	1	1	
16-17	Приёмы и расположение к себе. Самопрезентация.	2	1	1
18	Конфликт. Стили разрешения конфликтов	1	1	
19	Управление конфликтом	1		1
20-21	Психологические аспекты семейных отношений	2	1	1
22-23	Функции семьи. Стили семейного воспитания	2	1	1
24	Интимные отношения	1	1	
25	Коллектив и личность	1	1	
26	Лидерство	1		1
27	Социально - психологические особенности взаимодействия людей в малой группе. Конформизм	1	1	
28	Развитие навыков уверенного отказа	1		1
29-30	Деловая беседа	2	1	1
31	Психологические особенности публичного выступления	1		1
32	Экзамен. Психологические аспекты	1	1	
33	Профессиональное самоопределение	1	1	
34	Проектирование профессионального жизненного пути	1		1
	<b>ВСЕГО</b>	<b>34</b>	<b>19</b>	<b>15</b>

### Информационно – методическое обеспечение

1. Берн Э. Игры, в которые играют люди: Психология человеческих взаимоотношений; Люди, которые играют в игры: Психология человеческой судьбы: Пер. с англ. / Э.Берн. - М.: Современный литератор, 2006.
2. Бодалев А.А. Восприятие человека человеком / А.А.Бодалев. - М., 1992.
3. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга / И.В.Вачков. - М., 2001г.
4. Григорьева Т.Г., Линская Л.В., Усольцева Т.П. Основы конструктивного общения. / Т.Г. Григорьева, Л.В. Линская, Т.П. Усольцева. - Новосибирск, 1997 г.
5. Козлов Н.И. Лучшие психологические игры и упражнения / Н.И.Козлов.- Екатеринбург,1997 г.
6. Коломинский Я.Л. Психология взаимоотношений в малых группах / Я.Л.Коломинский. – Минск, 2000.
7. Кон И.С. Дружба / И.С.Кон. – М., 1980.
8. Кроль Л.М. Человек-оркестр: микроструктура общения / Л.М.Кроль, Е.Л.Михайлова. - М., 1993.
9. Куницына В.Н. Межличностное общение: Учебник для вузов / В.Н.Куницына, Н.В.Казаринова, В.М.Погольша. - СПб., 2001.
10. Микляева А.В. Я – подросток. Мир эмоций. Программа уроков психологии / А.В. Микляева. – СПб.: Речь, 2003 г.
11. Микляева А.В. Я – подросток. Встречи с самим собой. Программа уроков психологии / А.В. Микляева. – СПб.: Речь, 2003г.
12. Микляева А.В. Я – подросток. Я среди других людей. Программа уроков психологии / А.В. Микляева. – СПб.: Речь, 2003 г.
13. Пономаренко П.П., Белоусова Р.В. Основы психологии для старшеклассников / П.П. Пономаренко, Р.В. Белоусова.- М.: Гуманит. изд.центр «Владос»,2001 г.

14. Руководство практического психолога: Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте. Под ред. И.В.Дубровиной.- Екатеринбург: «Деловая книга», 2000 г.