МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Хакасия

Городской отдел образования г. Саяногорска

МБОУ СОШ №2

Подписано цифровой подписью: Агишева Надежда Сергеевна
DN: E=uc_fk@roskazna.ru, S=77 Москва, OID.1.2.643.100.4=7710568760, ОГРН=1047797019830, STREET="Большой Златоустинский переулок, д. 6, строение 1", L=г. Москва, C=RU, O=Казначейство России, CN=Федеральное казначейство
Причина: Я подтвердил целостность этого документа
Дата: 1 Сентябрь 2025 г. 15:20:11

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Педагогический совет	Заместитель директора по ВР	Директор
_____	_____	_____
от «29» 08 2025 г.	Бызова А.А.	Агишева Н.С.
	от «29» 08 2025 г.	от «29» 08 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

(ID 6474335)

Мир психологии

для обучающихся 5-8 классов

Саяногорск 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "МИР ПСИХОЛОГИИ"

Программа курса внеурочной деятельности «Мир психологии» разработана для 5-8 классов в соответствии с требованиями ФГОС. Актуальность программы заключается в том, что знания и умения, приобретённые при изучении курса, помогут обучающимся более полно раскрыть свой личностный потенциал развития посредством гармоничного соединения индивидуальных особенностей с развитием способностей, оптимизирующих процесс общения детей со взрослыми и сверстниками, ответственной позиции за собственное благополучие и использовать полученные знания на практике.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "МИР ПСИХОЛОГИИ"

Основной *целью* программы является создание условий для освоения подростками базовых навыков регуляции своего физического и психологического состояния, способствовать формированию мотивации для дальнейшего развития навыков управления собой, ответственной позиции за собственное благополучие.

Задачи программы:

- познакомить подростков с базовыми знаниями о работе мозга и его влиянии на состояние организма;
- создать условия для освоения навыков управления своим вниманием;
- познакомить с понятием «стресс» и стрессовыми реакциями организма;
- помочь подросткам установить связь между эмоциями и телесными ощущениями;
- создать условия для освоения приёмов и техник совладания со стрессом;

помочь подросткам выработать собственные способы заботы о себе и своём физическом и психологическом здоровье;

- познакомить с принципами осознанного потребления;

- способствовать размышлениям о своих целях в жизни и роли в обществе;

- способствовать формированию экологичного отношения к себе, другим людям, будущему планеты;

- познакомить с инструментами, которые помогут избежать или смягчить негативные последствия непредвиденных событий.

Внеурочная деятельность «Мир психологии» относится к социальному направлению.

МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "МИР ПСИХОЛОГИИ" В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

Внеурочная деятельность организуется по социальному направлению развития личности в соответствии с учебным планом школы на 2024-2025 учебный год.

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "МИР ПСИХОЛОГИИ" - кружок.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "МИР ПСИХОЛОГИИ"

Программа имеет универсальную структуру: в рамках каждого года обучения она включает в себя формирование:

1. **Блок «Я».**

Знакомство с исследованиями субъективного благополучия и теорией психологических потребностей к освоению инструментов по управлению своим благополучием. Знакомство с концепцией субъективного благополучия, обучение распознаванию психологических потребностей в автономии, принятии и компетентности. Понимание своих потребностей, в достижении уровня «достаточности» и комфорта субъективного благополучия.

2. **Блок «Я и другие»**

Погружение подростков в командную игру, в ходе которой он через призму своего уже более осознанного «я» изучает «других»: родителей, друзей, сверстников, а также общество в целом. Формирование своей позиции в отношении помощи другим людям и при пользовании общественными благами.

3. **Блок «Саморегуляция»**

Обучение регулирования своего эмоционального состояния и действовать в выбранном направлении несмотря на внешние обстоятельства. Управление вниманием и совладанием со стрессом, что, безусловно, необходимо и в ситуации угрозы, и в ситуации достижения, и в ситуации выбора. Знания о свойствах внимания, стрессе, связи эмоций и телесных проявлений, влиянии различных факторов на психологическое здоровье, упражнения на развитие навыков управления вниманием и совладания со стрессом. Формирование у подростков ответственного отношения к себе и умения заботиться о своём состоянии (организме).

Виды деятельности: игровая, познавательная, проблемно-ценностное общения.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Обучающиеся получат возможность для формирования:

- начальных навыков адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
- определять и высказывать под руководством педагога самые простые, общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- умение в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества делать выбор (при поддержке других участников группы и педагога), как поступить.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Регулятивные:

Обучающиеся получат возможность научиться:

- применять начальные формы познавательной и личностной рефлексии;
- способность принимать и сохранять учебную цель и задачу;
- контролировать и оценивать свои действия, вносить соответствующие коррективы в их выполнение;
- определять и формулировать цель деятельности;
- применять собственные способы совладания со стрессом;
- проявлять продуктивность в различных видах деятельности, управлять вниманием, временем и энергией для достижения целей;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Коммуникативные:

- использовать речевые средства для решения коммуникативных и познавательных задач;

- слушать собеседника и вести диалог, признавать возможность существования различных точек зрения и право каждого человека иметь своё мнение; излагать свою позицию и аргументировать
- собственную точку зрения и оценку событий;
- определять общую цель и пути её достижения;
- договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности,
- конструктивно разрешать конфликты с помощью сотрудничества, учитывая интересы всех участников.

Познавательные:

- развитие любознательности, инициативы в учении и познавательной активности;
- умения ставить вопросы и находить ответы;
- планирование своих действий под руководством учителя;
- формирование собственной позиции в отношении помощи другим людям и при пользовании общественными благами;
- приобщение к исследовательской и проектной работе.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- развитие базовых компетенций: восприятие и понимание причин эмоций, эмоциональная регуляция, социальное взаимодействие, способы совладания со стрессом (эффективные коппинг-стратегии).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Блок "Я"	12	Развитие самосознания, самопринятия, рефлексии	Психологические игры, тренинги, обучение новым навыкам	
2	Блок "Я и другие"	9	Формирование потребности к самопознанию и познанию других людей	Психологические игры, тренинги, обучение новым навыкам в социальном взаимодействии	
3	Блок "Управление собой"	13	Развитие потребности анализировать свое поведение, свои поступки и поступки других.	Тренинг, релаксация, арт-терапия, обучение навыкам управления своими эмоциями	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Блок "Я"	9	Развитие самосознания, самопринятия, рефлексии	Психологические игры, тренинги, обучение новым навыкам	
2	Блок "Я и другие"	19	Формирование потребности к самопознанию и познанию других людей	Психологические игры, тренинги, обучение новым навыкам в социальном взаимодействии	
3	Блок "Управление собой"	6	Развитие потребности анализировать свое поведение, свои поступки и поступки других.	Тренинг, релаксация, арт-терапия, обучение навыкам управления своими эмоциями	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Блок "Я"	11	Развитие самосознания, самопринятия, рефлексии	Психологические игры, тренинги, обучение новым навыкам	
2	Блок "Я и другие"	13	Формирование потребности к самопознанию и познанию других людей	Психологические игры, тренинги, обучение новым навыкам в социальном взаимодействии	
3	Блок "Управление собой"	10	Развитие потребности анализировать свое поведение, свои поступки и поступки других.	Тренинг, релаксация, арт-терапия, обучение навыкам управления своими эмоциями	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Блок "Я"	8	Развитие самосознания, самопринятия, рефлексии	Психологические игры, тренинги, обучение новым навыкам	
2	Блок "Я и другие"	18	Формирование потребности к самопознанию и познанию других людей	Психологические игры, тренинги, обучение новым навыкам в социальном взаимодействии	
3	Блок "Управление собой	8	Развитие потребности анализировать свое поведение, свои поступки и поступки других.	Тренинг, релаксация, арт-терапия, обучение навыкам управления своими эмоциями	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Мои потребности	1			https://rosuchebnik.ru
2	Мои возможности	1			https://rosuchebnik.ru
3	Мой портрет	1			https://rosuchebnik.ru
4	Мои ценности	1			https://rosuchebnik.ru
5	Ответственность перед собой	1			https://rosuchebnik.ru
6	Ответственность за мир	1			https://rosuchebnik.ru
7	Профессия	1			https://rosuchebnik.ru
8	Этика труда	1			https://rosuchebnik.ru
9	Как справиться с рисками	1			https://rosuchebnik.ru
10	Стратегия прочности	1			https://rosuchebnik.ru
11	Кибербезопасность	1			https://rosuchebnik.ru
12	Продуктивность	1			https://rosuchebnik.ru
13	Семейный бюджет	1			https://rosuchebnik.ru
14	Предприимчивость	1			https://rosuchebnik.ru
15	Вклад в благополучие мира	1			https://rosuchebnik.ru
16	Человек в мире будущего	1			https://rosuchebnik.ru
17	Как мы выбираем?	1			https://rosuchebnik.ru

18	Мой выбор — моя ответственность	1			https://rosuchebnik.ru
19	Взгляд в будущее	1			https://rosuchebnik.ru
20	Путь в будущее	1			https://rosuchebnik.ru
21	Первые шаги	1			https://rosuchebnik.ru
22	Как справиться со стрессом?	1			https://rosuchebnik.ru
23	Зачем человеку нужно уметь собой управлять?	1			https://rosuchebnik.ru
24	Управление своим вниманием	1			https://rosuchebnik.ru
25	Освоение способов управления вниманием	2			https://rosuchebnik.ru
26	Мои телесные и эмоциональные состояния	1			https://rosuchebnik.ru
27	Зачем человеку стресс?	1			https://rosuchebnik.ru
28	Что делать, если я попал в стрессовую ситуацию?	2			https://rosuchebnik.ru
29	Что влияет на способность нашего организма сопротивляться стрессу	2			https://rosuchebnik.ru
30	Что нас делает крепче, выносливее и сильнее?	1			https://rosuchebnik.ru
31	Чему я научился.	1			https://rosuchebnik.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Что такое эмоции.	1			https://rosuchebnik.ru
2	Как узнать эмоцию?	1			https://rosuchebnik.ru
3	«Я – наблюдатель».	1			https://rosuchebnik.ru
4	Мои эмоции.	1			https://rosuchebnik.ru
5	Эмоциональный дневник.	1			https://rosuchebnik.ru
6	Чувства «полезные» и «вредные».	1			https://rosuchebnik.ru
7	«Страна чувств». Сказкотерапия.	1			https://rosuchebnik.ru
8	Как управлять своими эмоциями.	1			https://rosuchebnik.ru
9	Решение психологических задач.	1			https://rosuchebnik.ru
10	«Угадай по рисунку».	1			https://rosuchebnik.ru
11	«Запретные чувства».	1			https://rosuchebnik.ru
12	Какие чувства мы скрываем?	1			https://rosuchebnik.ru
13	«Маска».	1			https://rosuchebnik.ru
14	«Я в «бумажном зеркале»	1			https://rosuchebnik.ru

15	«Бумажное отражение»	1			https://rosuchebnik.ru
16	«Путешествие к центру «Я».	1			https://rosuchebnik.ru
17	Что такое страх?	1			https://rosuchebnik.ru
18	Страхи и «страшилки».	1			https://rosuchebnik.ru
19	«Страшная-страшная сказка».	1			https://rosuchebnik.ru
20	«Побеждаем свои тревоги».	1			https://rosuchebnik.ru
21	«Побеждаем свои тревоги».	1			https://rosuchebnik.ru
22	«Что обо мне подумают?». Страх оценки.	1			https://rosuchebnik.ru
23	Тренировка «Я-высказываний»	1			https://rosuchebnik.ru
24	Злость и агрессия.	1			https://rosuchebnik.ru
25	Как справиться со злостью?	1			https://rosuchebnik.ru
26	«Лист гнева».	1			https://rosuchebnik.ru
27	Обида.	1			https://rosuchebnik.ru
28	Как простить обиду?	1			https://rosuchebnik.ru
29	«Чем я виноват?». Способы выражения чувств.	1			https://rosuchebnik.ru
30	Что такое эмпатия? «Зачем нужна эмпатия?	1			https://rosuchebnik.ru
31	Развиваем эмпатию.	1			https://rosuchebnik.ru

32	Эмпатия в действии.	1			https://rosuchebnik.ru
33	«Комплименты».	1			https://rosuchebnik.ru
34	Подведение итогов.	1			https://rosuchebnik.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Знакомство.	1			https://rosuchebnik.ru
2	Самопознание.	2			https://rosuchebnik.ru
3	Что я знаю о себе.	2			https://rosuchebnik.ru
4	Идентификация.	2			https://rosuchebnik.ru
5	Части моего «Я».	1			https://rosuchebnik.ru
6	Контакт с самим собой.	2			https://rosuchebnik.ru
7	Моя жизненная цель.	2			https://rosuchebnik.ru
8	Реализация целей. Планирование целей.	2			https://rosuchebnik.ru
9	Ресурсы, ресурсные состояния.	2			https://rosuchebnik.ru
10	Я – идеальный.	2			https://rosuchebnik.ru
11	Стратегии успеха.	2			https://rosuchebnik.ru
12	Идеальный день.	2			https://rosuchebnik.ru
13	Идеальное окружение.	1			https://rosuchebnik.ru
14	Самопрезентация.	2			https://rosuchebnik.ru

15	Учимся делать комплименты.	1			https://rosuchebnik.ru
16	Умение сказать «нет».	2			https://rosuchebnik.ru
17	Упражнения на развитие эмоций.	2			https://rosuchebnik.ru
18	Упражнения на развитие навыков общения и взаимодействия.	3			https://rosuchebnik.ru
19	Подведение итогов	1			https://rosuchebnik.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	«Что я знаю о себе?»	1			https://rosuchebnik.ru
2	«Мое имя»	1			https://rosuchebnik.ru
3	«Мои эмоции»	1			https://rosuchebnik.ru
4	«Чувства «полезные» и «вредные»	1			https://rosuchebnik.ru
5	«Как управлять своими эмоциями»	1			https://rosuchebnik.ru
6	Мои «плюсы» и «минусы».	1			https://rosuchebnik.ru
7	«Как превратить недостатки в достоинства»	1			https://rosuchebnik.ru
8	«Что такое эмпатия»	1			https://rosuchebnik.ru
9	«Как справиться со злостью»	1			https://rosuchebnik.ru
10	«Как простить обиду»	1			https://rosuchebnik.ru
11	«Способы выражения чувств»	2			https://rosuchebnik.ru
12	«Использование «Я-высказываний»	2			https://rosuchebnik.ru
13	«Учимся делать комплименты»	1			https://rosuchebnik.ru

14	«Что такое уверенность в себе»	1			https://rosuchebnik.ru
15	«Позитивное мышление»	2			https://rosuchebnik.ru
16	«Мое окружение»	1			https://rosuchebnik.ru
17	«Что такое дружба»	1			https://rosuchebnik.ru
18	«Экология любви»	2			https://rosuchebnik.ru
19	«Семья глазами подростка»	1			https://rosuchebnik.ru
20	«Мои права в семье»	1			https://rosuchebnik.ru
21	«Коррекция родительских директив»	1			https://rosuchebnik.ru
22	«Игры на взаимодействие, сплочение коллектива»	1			https://rosuchebnik.ru
23	«Тренинг уверенного поведения»	2			https://rosuchebnik.ru
24	«Планирование времени»	1			https://rosuchebnik.ru
25	«Целеполагание»	2			https://rosuchebnik.ru
26	«Обучение релаксации, аутотренинг»	2			https://rosuchebnik.ru
27	Подведение итогов.	1			https://rosuchebnik.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	