

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Коношская средняя школа имени Н.П. Лавёрова»

Утверждена
приказом директора
МБОУ «Коношская СШ
имени Н. П. Лавёрова»
Приказ №229/о от 29.08.2025

Рабочая программа курса внеурочной деятельности
для 8 «Д» психолого- педагогического класса
«Найди себя»
на 2025-2026 учебный год
Срок реализации - 1 год

Составитель: Педагог-психолог МБОУ
«Коношская СШ имени
Н.П. Лаверова»
Рочева А.Н.

п. Коноша
2025 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе:

1. Федерального закона об образовании в Российской Федерации № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.;
2. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».
3. Программа Хухлаевой О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (7 – 8 классы). – 4-е изд.переработанное – М.: Генезис, 2024.

Актуальность и назначение программы

Федеральные государственные образовательные стандарты основного общего образования (ФГОС ООО) и среднего общего образования (ФГОС СОО) ориентированы на становление личностных характеристик выпускника. Согласно ФГОС ООО, личностные результаты освоения образовательных программ включают готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальные компетенции, правосознание, способность ставить цели и строить жизненные планы. Повышение уровня психолого-педагогической поддержки школьников наиболее эффективно, если стимулировать самоорганизацию, самостоятельность, самопознание у самих детей, т.е. формировать у них психологическую компетентность.

Психологическая компетентность является неотъемлемой частью профессионального мастерства любого представителя социально-экономических профессий, следовательно, в рамках предпрофессиональной подготовки школьников по социально-педагогическому профилю формирование основ психологической культуры можно рассматривать как залог будущего успеха и в ходе профессионального обучения, и в процессе будущей педагогической и социальной деятельности. Программа внеурочной деятельности «Найди себя » нацелена на формирование у обучающихся пропедевтических знаний.

Цель программы – формирование у обучающихся пропедевтических знаний в области педагогики и психологии, связанных с выбором профессий социально-педагогической направленности.

Задачи программы:

- дать общее представление обучающимся о педагогике и психологии как науке;
- мотивировать стремление обучающихся к самопознанию и познанию других людей, саморазвитию;
- дать представление о понятиях «социальное взаимодействие» и «коммуникация», базовых основ выстраивании взаимоотношений между людьми в обществе;
- развивать навыки эффективной коммуникации и безопасного поведения;
- способствовать мобилизации личностных ресурсов участников, направленных на формирование активной жизненной позиции;
- формировать предпосылки осознанного выбора будущей профессии, позитивное отношение к профессиональной педагогической и социальной деятельности.

Занятия по данной программе способствуют развитию педагогических и психологических знаний, самосознания (чувства собственного достоинства, адекватной самооценки); помогают раскрыть сущность личностной направленности (потребностей, желаний, целей, смыслов, идеалов, ценностных ориентаций); способствуют развитию эмоциональной сферы (чувств, переживаний, настроений) и пониманию чувств и переживаний других людей.

Программа составлена с учетом особенностей подросткового возраста для учащихся 8 классов и способствует развитию личностных качеств, позитивных понятий о самих себе, умения конструктивного действия в конфликтных ситуациях.

Занятия проводятся в кабинете.

Занятия проходят в тренинговой форме, где через специальные упражнения и ролевые игры участники овладевают навыками эффективного общения. На занятиях у ребят есть возможность осознать и решить свои личные проблемы, выработать адекватную самооценку и скорректировать свое поведение.

Место курса в плане внеурочной деятельности.

Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы, 13-14 лет (обучающиеся 8Д класса)

Сроки реализации образовательной программы: 1 учебный год.

Общий объем реализации программы: **17 часов.**

Режим занятий: 1 раз в две недели.

Виды деятельности: диалоговые, игровые, что соответствует возрастным особенностям ребенка.

Формы работы: групповые игры, ролевые игры, рисование, тесты.

Используются методы: приемы саморегуляции, рисуночные методы, метод направленного воображения, игры, элементы сказкотерапии, когнитивные и дискуссионные методы.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты:

По окончании курса дети должны знать/понимать:

- нормы и правила, существующие в мире;
- основные понятия социальной психологии;
- основные понятия конфликтологии;
- важность эмоциональной сферы в жизни человека, соблюдение психогигиены эмоциональной жизни;
- важность положительного самоотношения, самопринятия, самопрограммирования;
- основные состояния человека и их поведенческие проявления;
- правила эффективного общения с окружающими;
- свои индивидуальные особенности (характер, темперамент, мотивы, интересы) важность профессионального и жизненного самоопределения.

Личностные УУД:

- оценивать свои и чужие поступки, выбирать, как поступить, отвечать за свой выбор;
- осознавать важность саморазвития, использовать это знание в жизненных ситуациях;
- осознавать целостность мира и многообразие взглядов на него, вырабатывать свои мировоззренческие позиции;
- понимать чувства других людей;
- идти на взаимные уступки в разных ситуациях;
- осознавать свои эмоции, мысли, черты характера, адекватно выражать и контролировать их в общении.

Познавательные УУД:

- находить ответы на вопросы (курса и для решения жизненных задач) в различных источниках информации;
- анализировать свои и чужие поступки (действия, чувства; изменения в самом себе);
- обобщать (делать выводы, доказывать), устанавливать причинно-следственные связи (поступков, ситуаций);
- обогатить представления о собственных ценностях, эмоциональном мире человека, их роли в жизни.

Регулятивные УУД:

- определять цель, проблему в учебной деятельности (на занятии);
- выдвигать версии в группе и индивидуально;
- определять цель, проблему в жизненно-практической деятельности, оценивать степень и способы достижения цели в жизненных ситуациях, самостоятельно исправлять ошибки;
- планировать свою деятельность в учебной и жизненной ситуациях;
- прогнозировать последствия собственных и чужих поступков.

Коммуникативные УУД:

- излагать свое собственное мнение и позицию с аргументами, фактами;
- понимать позицию другого (выраженную в явном и неявном виде: чувства, причины действий, поступков), корректировать свое мнение, достойно признавать его ошибочность;
- самостоятельно решать проблемы в общении с взрослыми и друзьями;
- преодолевать конфликты, толерантно относиться к другому человеку.

Метапредметные результаты:

- умение анализировать;
- умение работать с текстом;
- развитие воображения;
- развитие внимания и памяти.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 8 КЛАСС

№	Раздел (тема)	Содержание
1.	<i>Раздел 1. Введение в профессию.</i>	<p>Человек на пороге профессионального самоопределения. Интересы. Мир возможных увлечений и занятий. Жизненные перспективы и пути их реализации. Мотивация выбора профессии (социально-экономические, познавательные, индивидуально-личностные аспекты). Стадии профессионализации личности.</p> <p>«Я-концепция». «Умственный мусор» «Корзина для мусора».</p> <p>«Общая деталь» (К. Фопель). «Общие руки» (К. Фопель).</p> <p>Самоуважение. «Лишнее слово».</p> <p>«Самоуважение». «Высказывания».</p> <p>«Умственный мусор».</p> <p>Самоконтроль. «Самоконтроль».</p> <p>«Самоконтроль может мешать».</p> <p>«Реши задачу». «Письмо на руке» (К. Фопель). «Секрет учителя» (К. Фопель).</p> <p>Уверенность в себе. «На что влияет уверенность в себе». «Признаки неуверенности в себе». «Способы повышения уверенности в себе».</p> <p>«Ирландская дуэль» (К. Фопель).</p> <p>«Стащить журнал».</p> <p>Пол как ключевой аспект Я</p> <p>«Умственный мусор». «Мужчины и женщины». «Если я...». «Отвечаем на вопросы». «Превращаемся в числа» (К. Фопель).</p> <p>«Что изменилось».</p>
2.	<i>Раздел 2. Эмоциональный мир человека</i>	<p>Способствовать осознанию подростками своей эмоциональной сферы.</p> <p>Психические состояния и их свойства.</p> <p>«Что такое состояние».</p> <p>«Опиши состояние». «Желательные и нежелательные состояния на уроке».</p> <p>«Вдохновение». «Угадай строчку». «Любимый цвет, любимое блюдо...».</p> <p>Напряжение. «Что такое напряжение».</p> <p>«Виды напряжения». «Две реакции на перенапряжение». «Три толстяка».</p> <p>Приемы внешней регуляции состояния.</p> <p>«Убеждение». «Внушение». «Узнай товарища».</p> <p>«Холодно-горячо».</p> <p>Приемы внутренней регуляции</p>

состояния. «Контроль и регуляция тонуса мимических мышц». «Улыбка». "Царевна Несмеяна" «Контроль и регуляция мышечной системы». «Пальчиковая гимнастика». «Точечный массаж». «Контроль и регуляция темпа движений и речи». Приемы саморегуляции. «Специальные дыхательные упражнения». «Часы». Нужно представить себе, что рядом тикают часы и вы дышите под их счет: вдох на 1–2–3–4, затем задержка дыхания на 1–2–3–4, выдох – 1–2–3–4, задержка 1–2–3–4 (ритмичное дыхание). «Шарик». Нужно надуть воображаемый воздушный шарик (успокаивающее дыхание). «Пар». «Мыльные пузыри». «Ватка». «Визуализация». «Самовнушение». Настроение. «Что такое настроение». «Каким бывает настроение». "От чего может испортиться настроение у подростков". «Как подростку улучшить настроение». «Квадратики». Настроение и активность человека. «Как влияет настроение на...». «Влияние настроения на поведение». «Нужно ли скрывать свое настроение». «В окно заглянул директор». «Наши сотрудники». Возрастной аспект состояний: состояния подростков. «Типичные состояния подростков». «Расшифруй состояния». «Кто что ест». «Собери свою команду». «Доведи друга». Стресс. «Что такое стресс». «Чем полезен стресс». «Чем может быть вреден стресс». Стресс и стрессоустойчивость. «Словесная дуэль».

3.

Раздел 3.
Психофизиологические
особенности человека и работа
с информацией

Способы восприятия информации. «Определи свой ведущий способ восприятия». «Кто что любит». «Что трудно на уроке». Способы переработки информации. «Способы переработки информации». «Определи свое ведущее полушарие». «Кто что любит». «Что трудно на уроке». «Пылесос». «Веретено». Темп работы с информацией. «Темп работы с информацией». «Определи свой предпочитаемый темп». «Определи предпочитаемый темп друга». «Кто что любит». «Что трудно на уроке». «Рекламный агент».

		<p>Контрольная работа и индивидуальные особенности работы с информацией.</p> <p>«Контрольная работа и индивидуальные особенности работы с информацией». «По небу шар летит».</p> <p>Приготовление уроков и индивидуальные особенности работы с информацией.</p> <p>«Приготовление уроков и индивидуальные особенности работы с информацией». «Что кому будет мешать».</p> <p>«Кто я?». «Найди цвет».</p>
4.	<p>Раздел 4.</p> <p>Мотивационная сфера личности</p>	<p>Способствовать осознанию подростками своей мотивационной сферы.</p> <p>Мотив и его функции. «Что такое — мотив?».</p> <p>«Какие бывают мотивы».</p> <p>Борьба мотивов. «Что делать, когда мотивы борются друг с другом».</p> <p>«Дружная пара».</p> <p>Привычки, интересы, мечты. «Что побуждает действовать».</p> <p>«Мои привычки и интересы».</p> <p>«Мечта».</p> <p>«Когда мечта мешает, когда – помогает».</p> <p>Мотивация помощи и альтруистического поведения.</p> <p>«Почему люди помогают друг другу».</p> <p>«Кто может стать альтруистом».</p> <p>«Педагог-альтруист».</p> <p>«Альтруизм».</p> <p>«Спаси друга».</p> <p>Итоговое занятие</p>

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов
8 класс		
1	Психология - как профессия..	1
2	Самоконтроль. Уверенность в себе	1
3	Пол как ключевой аспект Я	1
4	Психические состояния и их свойства	1
5	Напряжение. Приемы внешней регуляции состояния	1
6	Приемы внутренней регуляции состояния	1
7	Приемы саморегуляции	1
8	Настроение. Настроение и активность человека	1
9	Возрастной аспект состояний: состояния подростков. Стресс	1
10	Стресс и стрессоустойчивость	1
11	Способы восприятия и переработки информации	1
12	Темп работы с информацией	1
13	Индивидуальные особенности работы с информацией	1
14	Приготовление уроков и индивидуальные особенности работы с	1

	информацией	
15	Мотив и его функции. Борьба мотивов.	1
16	Привычки, интересы, мечты. Мотивация помощи и альтруистического поведения	1
17	Итоговое занятие «Моя профессия».	1
Всего часов в 8 классе:		17 часов

Список литературы:

1. Хухлаева О.В. «Тропинка к своему Я. Уроки психологии в средней школе. 7-8 классы», 2024г.
2. Слободяник Н.П. Программа «Уроки общения для младших подростков», 2006г.
3. Ключева Н.В. Касаткина Ю.В. «Учим детей общению. Характер, коммуникабельность», 1997г.
4. Голубева Ю.А. «Тренинги с подростками» Программы, конспекты занятий, 2009г.
5. Сгибаева Е.П. «Классные часы в средней школе», 2005г.
6. Григорьева Т.Г. «Основы конструктивного общения»: Практикум, 2008г.

