

**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-смысовых 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 социономических 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>

		<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».</p> <p>«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).</p> <p>«Шарик». Нужно надуть воображаемый воздушный шарик (успокаивающее дыхание). «Пар». «Мыльные пузыри».</p> <p>«Ватка». «Визуализация».</p> <p>«Самовнушение».</p> <p>Настроение. «Что такое настроение».</p> <p>«Каким бывает настроение»."От чего может испортиться настроение у подростков". «Как подростку улучшить настроение».</p> <p>«Квадратики».</p> <p>Настроение и активность человека. «Как влияет настроение на...». «Влияние настроения на поведение».</p> <p>«Нужно ли скрывать свое настроение». «В окно заглянул директор». «Наши сотрудники». Возрастной аспект состояний: состояния подростков.</p> <p>«Типичные состояния подростков».</p> <p>«Расшифруй состояния». «Кто что ест».</p> <p>«Собери свою команду». «Доведи друга». Стресс. «Что такое стресс». «Чем полезен стресс». «Чем может быть вреден стресс». Стресс и стрессоустойчивость.</p> <p>«Словесная дуэль».</p>
3.	<p>Раздел 3. Психофизиологические особенности человека и работа с информацией</p>	<p>Способы восприятия информации.</p> <p>«Определи свой ведущий способ восприятия». «Кто что любит».</p> <p>«Что трудно на уроке».</p> <p>Способы переработки информации.</p> <p>«Способы переработки информации».</p> <p>«Определи свое ведущее полушарие».</p> <p>«Кто что любит». «Что трудно на уроке».</p> <p>«Пылесос». «Веретено».</p> <p>Темп работы с информацией. «Темп работы с информацией».</p> <p>«Определи свой предпочтаемый темп».</p> <p>«Определи предпочтаемый темп друга».</p> <p>«Кто что любит». «Что трудно на уроке».</p> <p>«Рекламный агент».</p>

		<p>Контрольная работа и индивидуальные особенности работы с информацией. «Контрольная работа и индивидуальные особенности работы с информацией». «По небу шар летит».</p> <p>Приготовление уроков и индивидуальные особенности работы с информацией. «Приготовление уроков и индивидуальные особенности работы с информацией». «Что кому будет мешать». «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?». «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». «Мои привычки и интересы».</p> <p>«Мечта». «Когда мечта мешает, когда – помогает».</p> <p>Мотивация помощи и альтруистического поведения.</p> <p>«Почему люди помогают друг другу». «Кто может стать альтруистом». «Педагог-альtruист». «Альтруизм».</p> <p>«Спаси друга». 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. Слободянник Н.П. Программа «Уроки общения для младших подростков», 2006г.
3. Клюева 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.

