


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ново – Ямская средняя общеобразовательная школа
имени адмирала Ф.С. Октябрьского»

«Рассмотрено»

Социально-
педагогическое ШМО
протокол № 1 от 28.08.25

Руководитель ШМО
 (Степанова Т.В.)

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР
МБОУ «Ново – Ямская СОШ»

«27» августа 2025 г.
 (Жукова Т.В.)

«Утверждено»

Приказ № 195 от 29.08.25

Директор школы:

 (Стогова М.В.)



Рабочая программа учебного курса

Уроки психологии

(7 классы)

программа составлена

педагогом-
психологом

высшей категории

Степановой Т.В.

Д. Ново – Ямская,

2025 – 2026 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа курса «Уроки психологии» составлена на основе авторских программ: программы "Самопознание школьников» и «Психология» А.Д. Андреевой, Е.Е. Даниловой, И.В. Дубровиной, Д.В. Лубовского, А. М. Прихожан, Н.Н. Толстых в полном соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом общего образования, требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования.

Цель: сформировать знания учащихся о сущности общения, рассмотреть все его стороны, особенности, проблемы, и его значение в жизни человека.

Задачи:

1. Помочь ребятам выявить свои коммуникативные способности, преодолеть трудности в общении, развить свой коммуникативный потенциал;
2. Научить составлять свой личностный портрет, чтобы выявить свои определенные качественные характеристики;
3. Доказать, что искусство общения помогает человеку в его профессиональной деятельности, карьерном росте.

В настоящее время к числу наиболее актуальных вопросов образования относятся ориентация образовательного процесса на самооценку и творческий потенциал личности ученика, его индивидуальные возможности, способности, интересы.

В связи с этим большое значение приобрела проблема развития внутренних ресурсов к самообразованию и саморазвитию каждого ребенка.

Психологическая культура, толерантность, позитивное отношение к себе и другим, способность к рефлексии и саморазвитию, умение строить свои отношения с людьми, уважая их права, и отстаивать свои права конструктивным способом - все это относится к необходимым компонентам личности гражданина демократического общества.

Необходимость введения программы внеурочной деятельности «Уроки психологии» связана с реализацией новых требований, предъявляемых сегодня федеральными образовательными стандартами к личности ученика.

Программа «Уроки психологии» ориентирована на обучающихся 7 класса

Занятия проводятся 1 раз в неделю (34 часов в учебный год).

Планируемые результаты реализации программы.

Приобретение школьниками знаний о своих психологических особенностях и особенностях других людей, основах конструктивного общения.

Обучающиеся научатся:

- ✓ Способам самопознания и саморазвития, рефлексии, построения ситуации межличностного взаимодействия.
- ✓ Получение обучающимися опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества, ценностного отношения к социальной реальности.
- ✓ Обучающиеся получают возможность научиться в соответствии с ситуацией проявлять уважение, сочувствие, эмпатию по отношению к другим людям независимо от возраста, особенностей, статуса.
- ✓ Получение обучающимися опыта самостоятельного общественного действия.
- ✓ Обучающиеся должны приобрести опыт межличностного взаимодействия (различные способы информирования, ведение переговоров, выявление потребностей нуждающихся в помощи) на основе нравственных норм.

Личностные результаты:

- ✓ - развитие самосознания учащихся;

- ✓ - формирование у них положительного самовосприятия и чувства своей изначальной ценности как индивидуальности, ценности своей жизни и других людей;
- ✓ - развитие свойств и качеств личности, необходимых для полноценного межличностного взаимодействия;
- ✓ - формирование уверенности в себе и коммуникативной культуры, навыков разрешения межличностных конфликтов;
- ✓ - укрепление адаптивности и стрессоустойчивости, оптимизма в отношении к реальности.

Метапредметные результаты:

- ✓ - обеспечение возможностей ученика самостоятельно осуществлять такое действие как учение, ставить перед собой учебные цели, искать и использовать необходимые средства и способы их достижения, контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности;
- ✓ - осознанно выбирать наиболее эффективные способы в межличностном взаимодействии, в решении учебно-познавательных и жизненно-важных задач;
- ✓ - приобретение практического опыта работы в группе, сотрудничества со сверстниками, позитивных моделей поведения в обществе.

Оценка достижений учащихся происходит: во-первых, по итогам групповой рефлексии, во-вторых, по результатам психологического тестирования, в-третьих, по анализу образовательного продукта: творческие проекты по самопознанию и самовоспитанию.

Содержание курса

1. Введение в мир психологии (1 час). Психология как наука. Как работают психологи. Для чего нужна психология.

2. Личность (8 часов)

Тема 1. Общее понятие о личности

Понятие «личность». Его значение и история возникновения. Понятия «индивид» и «индивидуальность». Общественные связи и отношения. Общественная природа личности.

Тема 2. Самосознание личности

Определение понятия «самосознание». Внутренний мир личности. Понятие «самооценка». Образ «Я». Особенности формирования самооценки. Уровень притязаний.

Тема 3. Психологическая защита личности

Механизмы психологической защиты. Моделирование проблемных ситуаций. Основные способы психологической защиты: агрессия, отрицание, вытеснение, проекция, идентификация, рационализация, замещение, отчуждение.

Тема 4. Практическая работа. Методы исследования особенностей личности

Методы и методики выявления личностных особенностей. Работа с диагностическим инструментарием. Анализ и обсуждение результатов.

Тема 5. Потребности – фундамент активности личности

Понятие «активность личности». Основные виды активности. Побуждение и регуляция. Отличительные особенности потребностей. Иерархия потребностей.

Тема 6. Мотив и мотивация

Определение «мотивов». Мотивы как основа деятельности. Мотивационная сфера личности. Понятие и особенности мотивации. Отличие мотива от мотивации. Основные мотивы, возрастные особенности мотивов.

Тема 7. Направленность личности.

Понятие и структура направленности личности. Основные компоненты. Основные формы и виды направленности. Интересы и идеалы. Мировоззрение. Уровень достижений личности.

Тема 8. Тренинг самосознания личности

Тренинговые упражнения: «Атрибуты личности», «Коллективное создание образа личности», «Средства персонализации», «Качества, которые мы ценим». Обсуждение и анализ.

4. Темперамент и характер (12 часов)

Тема 1. Общее понятие темперамента

Определение понятия «темперамент». История возникновения. Решение проблемных ситуаций. Особенности проявления темперамента. Характеристики проявления. Динамическая сфера поведения. Основные компоненты и свойства темперамента.

Тема 2. Типы темперамента

Типы темперамента. Основные характеристики и особенности. Холерик. Флегматик. Меланхолик. Сангвиник. Положительные и отрицательные свойства.

Тема 3. Практическая работа. Методы исследования темперамента

Определение свойств нервной системы. Работа с тестовыми методиками. Обработка и интерпретация. Выявление структуры темперамента. Индексы и типы темперамента. Определение некоторых свойств темперамента по речевому поведению.

Тема 4. Практикум. Моделирование и решение проблемных ситуаций.

Чтение и анализ рассказа Круга «Торопись не спеша». Наблюдение и анализ своего поведения и деятельности.

Тема 5. Общее понятие характера

Определение понятия «характер». Индивидуальные особенности человека. Особенности формирования характера. Черты характера. Общественно значимая личность. Направленность на деятельность. Система убеждений человека. Интересы.

Тема 6. Характерология – наука о характере

Гороскопы. Физиогномика. Хиромантия. Графология. Учение о характере.

Тема 7. Характер и привычки

Сознательное поведение. Черты и стороны характера. Привычки. Обстоятельства проявления черт характера.

Тема 8. Основные свойства характера

Ведущие черты характера. Многогранность и единство свойств. Основные оси. Второстепенные черты.

Тема 9. Структура характера. Типы характера.

Характер и сила воли. Основное содержание характера. Бесхарактерность. Характер и чувства. Характер и интеллект. Классификация черт. Зависимость черт характера по отношению друг к другу. Типические черты характера. Эмоциональный. Рассудочный. Волевой. Развитие черт характера.

Тема 10. Развитие характера

Многогранность. Становление характера. Взаимодействие человека в обществе. Формирование характера. Факторы, влияющие на становление черт характера. Индивидуальность человека. Овладение нормами поведения. Общественная

деятельность человека. Труд как средство формирования характера. Программа самовоспитания Дейла Карнеги.

Тема 11. Практическая работа. Методы исследования характера

Выявление индивидуально-типологических различий. Методика «Конструктивный рисунок человека из геометрических фигур». Аутоидентификация типов характера Э.Г.Эйдемиллера. Экспресс-опросники оценки отдельных свойств характера.

Тема 12. Тренинг самопознания характера

Тренинговые упражнения: «Девиз», «Интервью», «Автопортрет», «Карусель», «Дневник», «Помести себя под микроскоп». Руководство по успешному уверенному поведению

5. Психология группы (4 часа)

Тема 1.Что такое социальная группа?

Условные и реальные группы. Формальные и неформальные группы. Референтные группы. Соотношение социальных групп в социуме.

Тема 2.Как люди влияют друг на друга в группах.

Групповое влияние. Что такое малая группа.

Тема 3. Виды групп.

Условные ,реальные, формальные ,неформальные, референтные группы

Тема 4. Практическая работа.

Диагностика. Проективные методики «Социометрия», «Психологический климат в группе».

6. Общение (4 часа)

Тема 1. Качества ,важные для межличностного общения.

Дискуссия «Правила эффективного общения». Практическое занятие: ролевая игра «Давайте познакомимся».

Тема 2. Вербальные и невербальные средства общения.

Особенности вербальной коммуникации. Практическое занятие: словесные игры: «Зеркало», «Пантомима», «Испорченный видеомаягнитофон». Этические формы общения. Правила искусства убеждения. Схема убеждения.

Тема 3.Механизмы и барьеры общения.

Обратная связь. Практические занятия: ролевая игра с элементами выполнения упражнений «Испорченный телефон», «Разговоры». Упражнение «Мысль одна, а слов много».

Тема 4.Практическое занятие. Словесные игры.

Упражнения «Убеждение»; игры «Комплимент», «Прокуроры и адвокаты», «Поединок ораторов». Как стать специалистом в деловых переговорах. Умение вести конструктивный диалог. Практические занятия: составить текст объявления типа «ищу работу», «приём на работу». Игра «Экстренные звонки». Упражнение: «Отправь SMS другу». Закрепление материала. Притча: «Как важно правильно слушать». Упражнение «Самопохвала».

7. Конфликты и способы их разрешения(3 часа)

Тема 1.Что такое конфликт?

Понятие «конфликт». Стадии конфликта

Тема 2.Способы разрешения конфликта.

Когда возникают конфликты? Упражнение «Вежливые слова». Теория (конфликтные типы личности). Формула конфликта. Управление конфликтом. Правила бесконфликтного общения.

Тема 3.Проявление агрессивности, эгоизма. Стресс.

Тема 4.Практическое занятие: ролевая коммуникативная игра «Как разрешить конфликт».

Рефлексия, упражнение «Живая анкета». Проигрывание поведения в стрессовой ситуации. Практическое занятие тренинг «выхода из неудобных ситуаций, не теряя чувства собственного достоинства».

8.Итоговое занятие .

Групповая коммуникативная игра на сплочение «Принятие решений»

Каждое занятие имеет следующую структуру:

1. Информационная часть
2. Практическая часть
3. Рефлексия.

Формы и методы работы:

Проведение занятий по темам программы «Психология общения» предполагает использование разнообразных методов и форм работы:

Занятия содержат интерактивные методы:

- - творческие задания;
- игровые элементы;
- мозговой штурм;
- интерактивные лекции (использование видеоматериала);
- Информационно-практические: уроки-лекции, уроки-беседы, дискуссии.
- Практические и тренинговые занятия, ролевые игры.
- Обучение через опыт и сотрудничество.
- Психодиагностические: тестирования и опросы с целью самопознания.
- Проигрывание и анализ жизненных ситуаций, моделирование ситуаций.
- Анализ статей научно-популярной литературы.
- Систематическое повторение ранее изученного материала.
- Проверка и самопроверка знаний.

В процессе обучения используются различные дидактические материалы: презентации по темам курса, видеоматериалы, схемы и т.п.

Для выявления результатов обучения используются текущий контроль.

Текущий контроль осуществляется в течение всего учебного процесса и позволяет оценить активность и качество учебной деятельности ученика. По окончании курса зачитываются/не зачитываются результаты обучения в виде записи в журнале «зачтено/не зачтено».

Используются разнообразные формы контроля: тестовые задания, опросный метод, моделирование ситуаций, дидактические и тренинговые игры.

По окончании курса предлагается выполнить творческую работу (эссе, рефлексивное сочинение, творческое исследование по одной из тем) по выбору учащихся.

Тематическое планирование курса

№	Тема	Кол. часов
1.	Введение в мир психологии	1
2.	Личность	8
3.	Темперамент и характер	12
4.	Психология группы	4
5.	Общение	4
6.	Конфликты и способы их разрешения	4
7.	Итоговое занятие	1
	ИТОГО:	34 часа

Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятий	Ко л.ч	Дата		
			7-а	7-б	7-в
1.	Введение в мир психологии	1			
1.1.	Зачем человеку занятия психологией	1	309	6.09	309
2.	Личность	8			
2.1.	Общее понятие о личности	1	10.09	13.09	10.09
2.2.	Самосознание личности	1	17.09	20.09	17.09
2.3.	Психологические защиты личности	1	24.09	27.09	24.09
2.4.	Практическая работа. Методы исследования личности	1	1.10	4.10	1.10
2.5.	Потребности-фундамент личности	1	08.10	11.10	08.10
2.6.	Мотив и мотивация	1	15.10	18.10	15.10
2.7.	Направленность личности	1	22.10	25.10	22.10
2.8.	Тренинг самосознания личности	1	5.11	08.11	5.11
3.	Темперамент и характер	12			
3.1.	Общее понятие темперамента	1	12.11	15.11	12.11
3.2.	Типы темперамента	1	19.11	22.11	19.11
3.3.	Практическая работа. Методы исследования темперамента	1	26.11	29.11	26.11
3.4.	Практикум. Моделирование и решение проблемных ситуаций.	1	3.12	6.12	3.12
3.5.	Общее понятие характера	1	10.12	13.12	10.12

3.6	Характерология-наука о характере	1	17.12	20.12	17.12
3.7	Характер и привычки	1	24.12	27.12	24.12
3.8	Основные свойства характера	1	9.01	10.01	9.01
3.9	Структура характера	1	14.01	10.01	14.01
3.10	Развитие характера	1	21.01	17.01	21.01
3.11	Практическая работа. Методы исследования характера.	1	28.01	24.01	28.01
3.12	Тренинг самопознания характера	1	4.02	31.01	4.02
4.	Психология группы	4			
4.1	Что такое социальная группа?	1	11.02	7.02	11.02
4.2	Как люди влияют друг на друга в группе?	1	18.02	14.02	18.02
4.3	Виды групп.	1	25.02	21.02	25.02
4.4	Практическая работа. Проективная методика «Социометрия», «Психологический климат в классе»	1	4.03	28.02	4.03
5.	Общение	4			
5.1	Качества, важные для межличностного общения	1	11.03	14.03	11.03
5.2	Вербальные и невербальные средства общения	1	18.03	21.03	18.03
5.3	Механизмы и барьеры общения	1	1.04	4.04	1.04
5.4	Практическое занятие. Словесные игры.	1	8.04	11.04	8.04
6.	Конфликты и способы их разрешения	4			
6.1	Что такое конфликт?	1	15.04	18.04	15.04
6.2	Способы разрешения конфликтов	1	22.04	25.04	22.04
6.3	Проявление агрессивности, эгоизма. Стресс.	1	29.04	5.05	29.04
6.4	Практическое занятие. Ролевая коммуникативная игра «Как разрешить конфликт?»	1	6.05	12.05	6.05
7.	Итоговое занятие	1	13.05	16.05	13.05
7.1	Групповая коммуникативная игра на сплочение «Принятие решений»	1	20.05	23.05	20.05
	ИТОГО:	34			

Проверочный тест по теме «Темперамент и характер»

Вариант 1

1. Продолжите определение «темперамент» – это...

- а) врожденные особенности индивида, проявляющиеся в интенсивности, темпе и ритме протекания психических процессов и состояний;
- б) индивидуально-своеобразные свойства психики, определяющие динамику психической деятельности человека;
- в) это качества личности, определяющие его тип нервной системы.

2. При характеристике типов ВНД И.П. Павлов описал такие свойства, как сила, уравновешенность и подвижность. Соотнесите свойство и его описание.

- а) сила нервных процессов;
- б) уравновешенность нервных процессов;
- в) подвижность нервных процессов;
- г) это соотношение процессов возбуждения и торможения;
- д) это способность быстрой смены процессов возбуждения и торможения;
- е) работоспособность корковых клеток, способность длительно выдерживать нервные напряжения.

3. Каждый тип темперамента отличается поведенческими реакциями. Распределите примеры поведенческих реакций по типам темперамента.

- а) холерик –
- б) меланхолик –

в) сангвиник –

г) флегматик -

Примеры: общителен, боязлив, высокая утомляемость, контактен, целеустремлен, высокая потребность деятельности; целеустремленность, но интересы часто меняются; замедленное формирование программ поведения; высокая целеустремленность и работоспособность; трудно устанавливает контакты, нерешителен, при новизне обстановки выбирает пассивно – оборонительное поведение.

4. Черты личности: скромность ,самокритичность, эгоизм, характеризуют отношение личности:

к другим людям

к деятельности

к себе

к общественной и личной ответственности

5. Тип темперамента, что отличился подвижностью, общительностью и отзывчивостью, характерен для:

холерика

сангвиника

холерика

флегматика

меланхолика

6. Процесс, противоположный возбуждению, что ведет к замедлению или задержке проведения импульсов в нервных центрах:

торможение

динамичность

меланхолия

лабильность

7. Впервые психологическое описание «портретов» различных темпераментов дал:

Аристотель

Гиппократ

И. Кант

Платон

Проверочный тест по теме «Темперамент и характер»

Вариант 2

1. Аккуратность, бережливость и щедрость — это:

черты, что проявляются по отношению к другим

черты, характеризующие отношение личности к вещам

система отношений человека к самому себе

черты, проявляющие отношение к деятельности

2. А. – представитель сангвинического типа темперамента. Какую из черт характера сформировать у него легче?

общительность

дисциплинированность

отзывчивость

трудолюбие

3. Возможно ли изменить тип темперамента

Да

Нет

Нужно приложить много усилий

В раннем возрасте

4. Характер – это...

Устойчивые черты личности, что определяют отношение человека к людям, к самому себе, к выполняемой работе

Совокупность свойств, что характеризуют динамические особенности протекания всех психических процессов и поведения человека, их силу, скорость, возникновение, прекращение и изменение

Генетически обусловленное явление

5. Каждый тип темперамента отличается поведенческими реакциями. Распределите примеры поведенческих реакций по типам темперамента.

а) холерик –

б) меланхолик –

в) сангвиник –

г) флегматик -

Примеры: общителен, боязлив, высокая утомляемость, контактен, целеустремлен, высокая потребность деятельности; целеустремленность, но интересы часто меняются; замедленное формирование программ поведения; высокая целеустремленность и работоспособность; трудно устанавливает контакты, нерешителен, при новизне обстановки выбирает пассивно – оборонительное поведение.

6. Тип темперамента, который характеризуется повышенной впечатлительностью и обидчивостью:

холерик

сангвиник

флегматик

меланхолик

7. Устойчивые индивидуальные особенности личности, что складываются и проявляются в деятельности и общении — это:

способности

характер

темперамент

задатки