

**Рабочая программа**  
**Курса внеурочной деятельности**  
**«Основы психологии»**  
для 6 класса  
2024/2025 учебный год

Составлена  
Педагогом-психологом ОГБПОУ  
«Смоленский педагогический колледж»  
Элькиндом Г.В.

Смоленск  
2024 г.

## **Пояснительная записка**

Младший подростковый период – важнейший этап жизни человека, время выборов, которые во многом определяют последующую судьбу. Несмотря на разницу социально-культурного окружения, почти все подростки с особой остротой переживают свое взросление, заявляя об этом через агрессию, непослушание, алкоголь, школьные трудности и т.д. Поэтому так важно, чтобы у детей была возможность поговорить о себе, исследовать себя, получить новые знания о себе. Программа психологических занятий для подростков должна обеспечивать с одной стороны формирование их психологического здоровья, с другой стороны - выполнение основных задач развития. Данная программа включает в себя основные направления работы: аксиологическое, инструментальное, потребностно-мотивационное и развивающее. Аксиологическое направление учит ребенка принимать самого себя и других людей, при этом адекватно осознавая свои и чужие достоинства и недостатки. Инструментальное направление формирует умение осознавать свои чувства, причины поведения, последствия поступков, строить жизненные планы, т.е. помогает личностной рефлексии ребенка. Потребностно-мотивационное направление для подростков предполагает развития умения сделать выбор, готовность нести за него ответственность, а также формирование потребности в самоизменении и личностном росте. Развивающее направление обеспечивает формирование эго-идентичности (Э. Эриксон), половой идентичности и личностного самоопределения (Л.И. Божович).

### **Общая характеристика программы**

#### **Цель программы:**

Цель изучения программы курса «Основы психологии» - решение основных проблем возраста с целью сохранения психологического здоровья детей, а также развитие коммуникативной, познавательной и личностной сфер ребенка.

#### **Задачи программы:**

- формирование потребности в саморазвитии.
- формирование чувства коллективизма, взаимопомощи, ответственности;
- сохранение и поддержка психологического здоровья ребенка;
- развитие нравственных качеств обучающихся.
- создание условий для развития личности каждого ребёнка;
- развитие положительные эмоции и волевые качества;
- развитие умения осознавать свои чувства, причины поведения, последствия поступков, строить жизненные планы.

#### **Описание места курса «Основы психологии» в учебном плане**

Программа курса «Основы психологии» рассчитана на **34** часа в год (1 час в неделю) реализуется в рамках организации внеурочной деятельности (ФГОС).

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир в его органичном единстве и разнообразии;

- умение наблюдать за разнообразными явлениями жизни в учебной и внеурочной деятельности, их понимание и оценка — умение ориентироваться в многообразии окружающей действительности, участие в социальной жизни класса, школы, города и др.;

- уважительное отношение к другим; сформированность потребностей, ценностей и чувств;

- развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения; овладение навыками сотрудничества с учителем и сверстниками;

- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

### **Метапредметные результаты:**

- овладение способностями принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах психологической деятельности;

- освоение способов решения проблем психологического характера;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации в процессе познания самого себя; определять наиболее эффективные способы достижения результата в творческой деятельности;

- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении различных психологических задач на уроках психологии, во внеурочной и внешкольной деятельности;

- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии; позитивная самооценка своих возможностей;

- овладение навыками смыслового прочтения содержания текстов в соответствии с целями и задачами деятельности;

- приобретение умения осознанного построения речевого высказывания в соответствии с задачами коммуникации;

- формирование у школьников умения составлять тексты, связанные с размышлениями о психологии и личностной оценкой ее содержания, в устной и письменной форме;

- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, установления аналогий в процессе учебной деятельности;

### **Предметные результаты:**

- формирование представления о роли психологии в жизни человека, в его духовно-нравственном развитии;

- формирование общего представления о психологической картине мира;

- знание основных закономерностей психологии на примере изучаемой тематики;

- формирование основ психологической культуры;

- формирование устойчивого интереса к психологии;

умение выражать свое отношение к предмету психология.

Личностные универсальные учебные действия

### **У учащегося будут сформированы:**

- эмоциональная отзывчивость;
- устойчивое положительное отношение к урокам психологии; интерес к психологическим занятиям во внеурочной деятельности, понимание значения психологии в собственной жизни;
- представление о психологии как факторе, позитивно влияющем на здоровье.

### **Учащийся получит возможность для формирования:**

- познавательного интереса к психологическим занятиям;
- нравственно-эстетических чувств;
- представления о психологических занятиях как способе эмоциональной разгрузки.

### **Регулятивные универсальные учебные действия**

#### **Учащийся научится:**

- принимать и сохранять учебную задачу, понимать смысл инструкции учителя и вносить в нее коррективы;
- планировать свои действия в соответствии с учебными задачами, различая способ и результат собственных действий;
- выполнять действия (в устной форме) в опоре на заданный учителем или сверстниками ориентир;
- осуществлять контроль и самооценку своего участия в разных видах психологической деятельности.

#### **Учащийся получит возможность научиться:**

- понимать смысл предложенных заданий, в т. ч. и творческих;
- выполнять действия в опоре на заданный ориентир;
- воспринимать мнение сверстников и взрослых.

### **Познавательные универсальные учебные действия**

#### **Учащийся научится:**

- осуществлять поиск нужной информации в словаре и из дополнительных источников, расширять свои представления о психологии;
- самостоятельно работать с дополнительными текстами и заданиями;
- передавать свои впечатления;
- использовать примеры из жизни при обсуждении материала;
- выбирать способы решения исполнительской задачи.

#### **Учащийся получит возможность научиться:**

- осуществлять поиск нужной информации в словаре и дополнительных источниках, включая контролируемое пространство Интернета;
- строить свои рассуждения;
- обобщать учебный материал;
- устанавливать аналогии;
- представлять информацию в виде сообщения.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

#### **Учащийся научится:**

- выражать свое мнение о психологических знаниях, используя разные речевые средства (монолог, диалог, письменно);
- принимать активное участие в различных видах деятельности;
- понимать содержание вопросов о психологии;
- проявлять инициативу, участвуя в обсуждениях и диалоге на уроках;
- контролировать свои действия в коллективной работе и понимать важность их правильного выполнения;
- понимать необходимость координации совместных действий при выполнении учебных и творческих задач;
- понимать важность сотрудничества со сверстниками и взрослыми;
- принимать мнение, отличное от своей точки зрения;
- стремиться к пониманию позиции другого человека.

**Учащийся получит возможность научиться:**

- выражать свое мнение о психологии, используя разные средства коммуникации (в т. ч. средства ИКТ).
- понимать значение психологии в передаче настроения и мыслей человека, в общении между людьми;
- контролировать свои действия и соотносить их с действиями других участников коллективной работы, включая совместную работу в проектной деятельности.
- формулировать и задавать вопросы, использовать речь для передачи информации, для своего действия и действий партнера;
- стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве.

**Содержание программы (34 часа)**

Содержание программы отражает основные направления работы и включает следующие разделы:

№ п/п	Содержание курса	Количество часов	Перечень УУД обучающихся
1	<p><b>Раздел 1.</b> Введение в мир психологии. Что такое психология и зачем она нужна человеку? Психология изучает чувства и мысли людей, чтобы научиться лучше понимать себя и окружающих, уметь жить дружно, помогать друг другу.</p>	2	<p>Познакомиться с понятием «психология», узнать, каково её место в системе наук, познакомиться с целями изучения курса <b>(II)</b></p>
2	<p><b>Раздел 2. Я имею право чувствовать и выразить свои чувства.</b> Разные чувства. Как можно выразить свои чувства? Мимика, жесты,</p>	4	<p>Уметь распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей. Различать эмоции радости, страха, гнева и др. <b>(II)</b></p>

	прикосновения – способы выражения чувств.		
3	<p><b>Раздел 3. Мои силы, мои возможности.</b></p> <p>Как правильно оценить себя? Какой Я – большой или маленький? Что я умею и чем горжусь?</p> <p>Мои способности. Что такое способности и какие нужны способности для успеха в том или ином деле? У каждого человека есть какие-то способности, но некоторые люди не знают о своих способностях и не используют их. Что нужно для успеха? «Успех = способности + трудолюбие».</p>	4	<p>Учиться исследовать свои качества и свои особенности <b>(П)</b>, анализировать собственные потребности и цели. <b>(Р)</b></p> <p>Уметь работать в парах <b>(К)</b></p>
4	<p><b>Раздел 4. Я и мой внутренний мир.</b> Мой внутренний мир ценен и уникален. Каждый видит мир и чувствует по-своему Я в ответе за свои мысли и чувства. Я могу впустить в свой внутренний мир только человека, которому доверяю.</p>	4	<p>Уметь адекватно выражать свои чувства <b>(Р)</b></p> <p>Познакомиться со способами поведения в трудных ситуациях <b>(К)</b></p>
5	<p><b>Раздел 5. Я расту, я изменяюсь.</b> Моё детство. Вспомним детство. Что я чувствую в роли маленького ребёнка, чему радуюсь, о чём мечтаю?</p> <p>Я – это моё детство, потому что именно детство делает нас такими, какие мы есть.</p> <p>Я изменяюсь. Что я умел раньше и что умею сейчас. Что я знал раньше и что знаю сейчас.</p> <p>Каким я буду, когда вырасту? Почему важно решить для себя, каким ты хочешь стать и что хочешь изменить в себе?</p>	4	<p>Учиться выполнять разные роли. При работе в парах и группе учитывать мнение товарищей <b>(К)</b></p> <p>Планировать цели и пути самоизменения <b>(Р)</b></p> <p>Учиться вести конструктивный диалог со сверстниками и взрослыми людьми <b>(К)</b></p>

6	<p><b>Раздел 6. Моё будущее.</b>  Кем я хочу стать в будущем?  Как заглянуть во взрослый мир?  Я в настоящем, я в будущем.  «Хочу в будущем – делаю сейчас». Чтобы получить какой-то результат в будущем, надо что-то делать для этого уже сейчас.</p>	4	<p>Учиться определять свои жизненные цели и задачи <b>(Р)</b>  Познакомиться с наиболее популярными профессиями <b>(П)</b></p>
7	<p><b>Раздел 7. Я и мои друзья.</b>  Каким должен быть настоящий друг.  Умею ли я дружить и можно ли этому научиться?  Ссора. Почему друзья иногда ссорятся и даже дерутся?  Какие у меня есть «колючки» и как избавиться от «колючек» в моём характере?  Какие чувства возникают во время ссоры и драки? Как нужно вести себя, чтобы избежать ссоры?  Что такое одиночество? Как не стать одиноким среди своих сверстников?</p>	7	<p>Осознавать необходимость признания и уважения прав других людей <b>(Р)</b>  Овладевать способами разрешения конфликтных ситуаций <b>(К)</b>  Обогатить своё представление о культуре общения <b>(П)</b></p>
8	<p><b>Раздел 8. Что такое сотрудничество?</b>  Сотрудничество – это умение делать дело вместе. Оно складывается из многих умений: из умения понять другого; из умения договориться; из умения уступить, если это нужно для дела; из умения правильно распределить обязанности во время работы.</p>	4	<p>Осознавать, что свобода не может быть безграничной <b>(Р)</b>  Оценивать правильность выполнения действий и корректировать их при необходимости <b>(Р)</b>  Расширить своё представление о понятии «сотрудничество» <b>(П)</b></p>
9.	<b>Итоговое занятие.</b>	1	

	Заключительная диагностика эмоционально-волевой сферы, игры и упражнения по выбору		
--	--	--	--

### Учебно-тематическое планирование занятий

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Примерное содержание занятий
<b>Раздел 1. Введение в мир психологии</b>			
11	Вводное занятие	1	Введение в тему. Диагностика эмоционально-волевой сферы детей
22	Зачем человеку занятия психологией?	1	Беседа «Что такое «психология?» Упр. «Счастье – это...», рисунок счастливого человека. дискуссия на тему «счастье»
<b>Раздел 2. Я имею право чувствовать и выражать свои чувства</b>			
33	Чувства бывают разные	2	Разминка «Закончи предложение», игры-упражнения «Изобрази чувство», «Испорченный телефон», работа со сказкой.
44	Что такое страх и как с ним справиться	1	Разминка «Закончи предложение», игры-упражнения «Отгадай чувство», «Детские страхи и страхи пятиклассников»,
55	Имею ли я право сердиться и обижаться	1	Разминка «Найди лишнее слово», «Обида». Психологические этюды.
<b>Раздел 3. Кто Я? Мои силы, мои возможности</b>			
66	Кто я, какой я?	1	Разминка «Угадай, чей голос». Анкета «Вот я какой!». Игры-упражнения «Кого загадал ведущий», «Нарисуй свою роль».
77	Я и мои способности	1	Разминка «Угадай, чьи ладони». Тест «Мои способности», Игры-упражнения «Угадай профессию», «Я могу, я умею», работа в подгруппах
88	Я мечтаю!	1	Разминка «Я – невидимка». Игры-упражнения «Зачем мечтают люди», «Закончи предложения», «Заветное желание», работа с рисунками «Мой автопортрет».
99	Я – это мои цели.	1	Разминка «Эпиграф», «Ассоциации». Тест на уровень притязаний. Упр. «Символ моей веры в себя». терапевтические метафоры
<b>Раздел 4. Я и мой внутренний мир.</b>			
110	Каждый видит мир и	1	Разминка «Найди слово», «Мысленная картинка». «Психологические загадки», работа со сказкой.

	чувствует по-разному		
11 1	Мой внутренний мир ценен и уникален	1	Разминка «Найди отличия», «Мысленная картинка». Упр. «Психологические загадки», «Я внутри и снаружи», «Сны», «Маленький принц».
11 2	Чему могут научить трудные ситуации	1	Разминка «Самое длинное», «Объясни значение». Упр. «Плюсы и минусы», «Копилка трудных ситуаций», терапевтические метафоры.
11 3	В трудной ситуации я ищу силу внутри себя	1	Разминка «Самое длинное», «Что лишнее». Упр. «Прикоснись к своим соседям», «Внутренняя сила». Работа со сказкой.
Раздел 5. Я расту, я изменяюсь			
11 4	Я и моё детство	1	Разминка «Маленькое имя», «Раньше и сейчас». «Психологические загадки». Упр. «Любимая игрушка». Психологические этюды.
11 5	Нужно ли человеку меняться	1	Разминка «Что изменилось», игры-упражнения «Мои важные изменения», «Любимый сказочный герой»
11 6	Я расту, я изменяюсь	2	Разминка «Неопределённые картинки», беседа «Качества человека и его поведение», упр. «Чаша доброты».
Раздел 6. Я и моё будущее			
11 7	Моё будущее	1	Разминка «Заглянуть во взрослый мир», «Объясни значение». Упр. «Если человек...», «Я в будущем», терапевтические метафоры.
11 8	Кем бы я хотел стать	1	Разминка «Что изменилось», игра-упражнение «Моя будущая профессия», рисование «Я в настоящем, прошлом и будущем»
11 9	Хочу вырасти здоровым человеком	2	Разминка «Самое главное», игра-упражнение «Рюкзак пожеланий», беседа о взаимосвязи физического и психического здоровья
Раздел 7. Я и мои друзья			
22 0.	Настоящий друг. Умею ли я дружить?	2	Разминка «Добрые дела и отношения», тест «Умею ли я дружить?», «Психологические загадки». Упр. «Красивые поступки», «Любимая фотография». Беседа «Качества настоящего друга». Психологические этюды.
22 1	Трудности в отношениях с друзьями.	2	Разминка «Самое короткое», «Объясни значение». Упр. «Если человек...», «Качества моего

	Мои «колючки». Мои «магнитики»		друга», «Мои колючки», «Мои магнитики», терапевтические метафоры.
22 2	Ссора и драка	1	Разминка «Из пяти слов», «Объясни значение». Упр. «Покажи ситуацию», психологические этюды «Ссора друзей», «Жадина», «Эгоист».
22 3	Что такое одиночество	2	Разминка «Запиши наоборот», «Объясни значение». Дискуссия «Какого человека можно назвать одиноким», упр. «Одиночество в классе», работа с литературными текстами.
<b>Раздел 8. Что такое сотрудничество</b>			
22 4	Я умею понимать другого	2	Разминка «Какого человека можно назвать...», «Что лишнее». Упр. «Изобрази ситуацию», этюды «На детской площадке», «Конфета»
22 5	Я умею договариваться с людьми	1	Разминка «Умей сказать приятные слова.» «Передай чувство». Упр. «Извини меня». Этюды «Кто лишний?», «Я умею договариваться».
22 6	Мы умеем действовать сообща	1	Разминка «Мы умеем...», «Рыба, птица, зверь». Упр. «Изобрази ситуацию», сказка «Чтобы тебя любили», коллективный рисунок.
22 7	Итоговое занятие	1	Заключительная диагностика эмоционально-волевой сферы, игры и упражнения по выбору Разминка «Самое главное», игра-упражнение «Рюкзак пожеланий», тренинг «Наш дружный коллектив».

### **Учебно - методическое обеспечение программы**

Ведение курса психологических занятий обеспечивается следующими пособиями:

1. О.В. Хухлаева «Тропинка к своему Я». Программа формирования психологического здоровья у младших школьников. Москва, «Генезис», 2011.

2. Р.В. Овчарова «Практическая психология в начальной школе», Москва, «Сфера», 2001.

### **Список литературы**

1. Практическая психология образования / под ред. И.В. Дубровиной. - М.: ТЦ «Сфера», 1998.

2. Истратова, О.Н. Справочник психолога начальной школы / О.Н. Истратова, Т.В. Экзакусто. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2003.

3. Игры, ребусы, загадки для дошкольников: пособие для родителей / сост. Т.И. Линго. - Ярославль: Академия развития, Академия К, 1998.

4. Винокурова, Н. Лучшие тесты на развитие творческих способностей / Н. Винокурова. - М.: «АСТ-Пресс», 1999.

5. Младший школьник. Развитие познавательных способностей / под ред. И.В. Дубровиной. - М.: Просвещение, 2003.

6. Винокурова, Н.К. Развиваем способности детей / Н.К. Винокурова. - М.: РОСМЭН, 2003.

7. Милосердов, И.В. Сборник диктантов для начальной школы / И.В. Милосердов. - М.: «Школа XXI век».

8. Сиротюк, А.Л. Обучение детей с учетом психофизиологии / А.Л. Сиротюк. - М.: «Творческий центр», 2001.

9. Вергелис, Г.И. Младший школьник: помоги ему учиться / Г.И. Вергелис, Л.А. Матвеева, А.И. Раев. - СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена. Изд-во «Союз», 2000.

10. Корнеева, Е.Н. Ох уж эти первоклашки!.. / Е.Н. Корнеева. - Ярославль: Академия развития, Академия К, 1999.

11. Костромина, С.Н. Как преодолеть трудности в обучении детей / А.Ф. Ануфриев, С.Н. Костромина. - М.: Ось-89, 1999.

12. Битянова, М.Р. Работа психолога в начальной школе / М.Р. Битянова, Т.В. Азарова, Е.И. Афанасьева, Н.Л. Васильева. - М.: Совершенство, 1998.

13. Сиротюк, А.Л. Нейропсихологическое и психофизиологическое сопровождение обучения / А.Л. Сиротюк. - М.: Творческий центр, 2003.

14. Кравцова, Е.Е. Психологические особенности детей младшего школьного возраста. Лекции 1-8 / Е.Е. Кравцова. - М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2005.

15. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я/О..Хухлаева.-генезис, М.2012г.

### **для учащихся:**

1. Гин, С. Мир логики / С. Гин. - М.: Вита-пресс, 2001.

2. Гин, С. Мир фантазии / С. Гин. - М.: Вита-пресс, 2001.

3. Тихомирова, Л.Ф. Упражнения на каждый день: логика для младших школьников / Л. Ф. Тихомирова. - Ярославль: Академия развития, Академия К, 1998.

4. Аверина, И. С. Методика экспресс-диагностики интеллектуальных способностей / И.С. Аверина, Е.И. Щебланова, Е.Н. Задорина // Вопросы психологии. - № 5. - 1991; № 4. - 1994.