МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
Управление образования и молодёжной политики Администрации города Смоленска
МБОУ «СШ № 33»

РАССМОТРЕНО	ПРИНЯТО	УТВЕРЖДЕНО
Руководитель МО _____ Макарова О.М. Протокол № 1 от «29» августа 2025 г.	Решением педагогического совета МБОУ «СШ № 33» Протокол № 1 от «29» августа 2025 г.	Директор МБОУ «СШ № 33» _____ Жойкин С.А. Приказ № 82/од от «29» августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по ВР
МБОУ «СШ №33»
_____ Митькова Ю.И.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по курсу внеурочной деятельности
«В мире психологии»
для обучающихся 8 классов

Составитель: Крживицкая О.Г.,
педагог-психолог

2025 -2026 учебный год

Программа внеурочной деятельности «В мире психологии» для обучающихся 8 классов составлена на основе авторской программы «Психология» А.Д. Андреевой, Е.Е. Даниловой, И.В. Дубровиной, Д.В. Лубовского, А. М. Прихожан, Н.Н. Толстых.

Курс рассчитан на 34 учебных часа и изучается по 1 часу в неделю.

Цель курса:

- – овладение элементарной психологической культурой, которая является частью общей культуры и обеспечивает полноправное вступление в самостоятельную жизнь, развитие готовности к полноценному взаимодействию с миром.

Задачи:

- формирование общих представлений о психологии как науке;
- пробуждение интереса к другим людям и самому себе;
- развитие интеллектуальной сферы;
- развитие самосознания, эмоциональной сферы.

В ходе изучения курса психологии, обучающиеся должны знать/понимать:

· Что такое самоопределение, жизненные цели и что может нарушить процесс самоопределения;

· Что такое эмоциональные состояния и чувства, саморегуляция;

· Что такое способности и склонности и их учет в выборе будущей профессии;

· Что такое семья, брак, семейные отношения и роли;

· Характер, черты характера, и как он влияет на успехи в школе и жизни;

· Что такое темперамент и его влияние на способности.

В процессе изучения курса используются следующие формы промежуточного контроля: тестовый контроль, проверочные работы, словарные диктанты, творческие работы.

Содержание программы «В мире психологии»

1. Предмет психологии. История развития. Понятие социальной психологии.

   Определение психологии как науки. История развития психологии: античная психология (основные идеи Платона, Аристотеля, Гиппократа); этап выделения психологии как самостоятельной науки (60-е годы XIX в.- 10-е гг. XX века); развитие психологии в России. Отрасли психологии. Выделение социальной психологии как отрасли психологии. Понятие социальной психологии.

2. Ощущение и восприятие.

   Понятие психического процесса «Ощущение». Виды ощущений: слуховые, зрительные, обонятельные, вкусовые, тактильные. Порог ощущений человека. Понятие психического процесса «Восприятие». Сравнительная характеристика понятий: ощущение и восприятие. Свойства восприятия: предметность, структурность, осмысленность, целостность, константность, избирательность.

3. Память и внимание.

   Понятие психического процесса «Память». Процессы памяти: запоминание, сохранение и воспроизведение информации. Виды памяти: произвольная, непроизвольная, краткосрочная, долговременная, образная, словесно-логическая, зрительная, слуховая, тактильная, обонятельная, вкусовая, ассоциативная. Обучение эффективным способам запоминания (ассоциативная память). Понятие психического процесса «Внимание». Виды внимания: непроизвольное, произвольное, послепроизвольное. Свойства внимания: объем,

распределение, концентрация, устойчивость, переключение. Обучение эффективным способам распределения и концентрации внимания.

4. Воображение и мышление.

Понятие психического процесса «Воображение». Значение воображения в истории развития человечества. Виды воображения: творческое и воссоздающее. Способы развития воображения. Понятие психического процесса «Мышление». Проявление различных качеств ума в процессе решения мыслительной задачи: самостоятельность, критичность, гибкость, логичность. Способы развития мышления.

5. Эмоции и чувства.

Понятие «Эмоции» и «Чувства» в психологии. Их сходства и различия. Классификация чувств и эмоций. Функции эмоций. Способы проявления эмоций и чувств человека. Влияние цвета на эмоциональные проявления личности. Эмоция «Страха». Ее функции: положительные и отрицательные. Классификация страхов (природные и социальные). Способы регуляции эмоциональные состояний.

6. Темперамент. Типы темперамента.

Определение понятия «Темперамент». Учение о темпераменте Гиппократа и И.П. Павлова. Типы темперамента. Их характеристика. Влияние типа темперамента на становление характера человека. Диагностика типа темперамента. Способы взаимодействия людей с различными типами темперамента.

7. Характер. Акцентуации характера.

Определение понятия «Характер». Направленность личности и характер. Характер и эмоционально-волевая сфера личности. Локус контроля личности и его виды. Определение понятия «Акцентуации характера». Типы акцентуаций характера по К. Леонгарду: педантичность, эмотивость, тревожность, экзальтированность, циклотимность, гипертимность, демонстративность, застревание, возбудимость, гипотимность. Диагностика акцентуаций характера (По методике Леонгарда-Шмишека). Обучение способам взаимодействия с людьми с различными акцентуациями характера.

8. Способности и воля.

Определение понятия «Способности». Виды способностей. Способы развития способностей. Диагностика способностей (по методике Е.И. Рогова). Определение понятия «Воля». Структура волевого действия. Волевые качества личности. Диагностика уровня развития волевых качеств личности (по методике Е.И. Рогова). Способы развития волевых качеств личности.

9. Индивид. Индивидуальность. Личность.

Определение понятий «Индивид», «Индивидуальность», «Личность». Соотношение этих понятий. Структура личности и ее составляющие. Теории личности У. Шелдона, И.П. Павлова, К. Юнга. Диагностика типа личности по методике К. Юнга. Понятия «Экстравертированность», «Интравертированность». Значение ценностей в структуре личности человека. Диагностика ценностей. Осознание собственной иерархии ценностей.

Планируемые результаты

Предметные результаты.

1. Знание общественно-исторической обусловленности человеческих способностей.
2. Понимание психологических механизмов развития способностей.
3. Понимание роли общих способностей для достижения успешности в обучении и в жизни.
4. Формирование представления о специальных способностях и их связи с различными видами человеческой деятельности.
5. Формирование представления о том, что роднит понятия «способности», «талант», «гениальность» и что дает основания их различать.

Личностные результаты

1. Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.
2. Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
3. Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания.
4. Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества.
5. Стремление к поиску наиболее эффективных способов учебной деятельности.
6. Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.
7. Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметные результаты:

1. освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
2. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
3. формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
4. активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;
5. определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Количество часов
	Введение в психологию – 2 часа	
1.	Что изучает психология? Значение и задачи психологии как науки.	1
2.	Головной мозг и психика. Зависимость психической деятельности человека от особенностей его нервной системы	1
	Познавательные процессы – 9 часов	
3.	Понятие об ощущениях. Как мы ощущаем окружающий мир.	1
4.	Понятие о восприятии. Восприятие другого человека	1
5.	Процессы и виды памяти. Особенности моей памяти.	1
6.	Мышление и его характеристика.	1
7.	Практикум: Исследование моего мышления	1
8.	Воображение и аутотренинг.	1
9.	Сновидения как форма воображения.	1
10.	Практикум: Воображение. Фантазия. Творчество.	1
11	Понятие о внимании. Свойства и виды внимания.	1
	Эмоции и чувства – 8 часов	
12	Понятия об эмоциях и чувствах, их физиологические основы	1
13	Виды эмоций: положительные, отрицательные, стенические, астенические.	1
14	Виды чувств. Настроения, аффекты, страсти, стресс.	1
15	Способы выражения эмоций и чувств	1
16	Трудные состояния, их типология	1
17	Психологический стресс: что с ним делать?	1
18	Основы саморегуляции	1
19	Практикум: Эмоциональный термометр (измерение своего эмоционального состояния)	1
	Личность – 15 часов	
20	Юношеская «Я-концепция». Знаю ли я свой возраст?	1
21	Личность и ее проявления: понятие о личности, природа личности и ее формирование	1
22	Потребность в самовыражении.	1
23	Направленность и способности личности.	1
24	Понятие о темпераменте. Учение Гиппократа, теория Павлова.	1
25	Понятие о характере. Черты характера.	1
26	Практикум: «Я и моя самооценка»	1
27	Практикум: «Акцентуации характера»	1
28	Структурный анализ личности.	1
29	Социотип личности.	1
30	Практикум: исследование собственной личности.	1
31	Конформисты. Гипертимы. Демонстративные личности.	1
32	Замкнутый и напряженно-аффективный тип.	1

33,34	Обобщение. Презентация творческих работ.	2