МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

УПРАВЛЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ТУТАЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА ЯРОСЛАВСКОЙ ОБЛАСТИ

Местная религиозная организация православный Приход Воскресенского собора, г.Тутаева , Рыбинской Епархии, Русской Православной Церкви.

Православная школа имени св. прав. Иоанна Кронштадтского

УТВЕРЖДЕНО

Директор

_____

Макарова Е.Н.

Приказ № 81-02

от 02.09.2026 г.

Рабочая программа

внеурочной деятельности

«Введение в психологию»

для обучающихся 9-10 классов

Тутаев, 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса внеурочной деятельности для восьмого класса «Введение в психологию» разработана в соответствии с

- требованиями Федерального государственного образовательного
- стандарта среднего общего образования, требованиями к основной образовательной программе среднего общего образования.

Программа «Введение в психологию» учитывает возрастные, общеучебные и психологические особенности школьника среднего и старшего звена.

Цель программы: создать условия для первичного погружения учащихся в психологию как науку, углубленного самопознания, развития эмоционального интеллекта, коммуникативных навыков и стрессоустойчивости.

Блок 1. Психология как наука о человеке (темы 1–6).

Цель блока: сформировать у учащихся первоначальное представление о психологии как научной дисциплине, развить понимание предмета, методов и этических принципов психологического исследования, а также создать мотивацию к изучению психологии через связь с личным опытом.

Задачи блока:

1. Познакомить с понятием «психология», предметом и задачами этой науки, развенчать популярные мифы о психологии и работе психолога.
2. Дать представление об основных исторических этапах развития психологии и ключевых направлениях (общая, социальная, возрастная, клиническая, дифференциальная психология).
3. Раскрыть основные методы психологического исследования (наблюдение, эксперимент, тесты, опросники, интервью, кейс-стади) и их применимость в реальной жизни.
4. Сформировать понимание этических принципов психологического исследования и работы с личными данными.
5. Дать базовое представление о связи психики и мозга, роли нервной системы в регуляции поведения.
6. Научить планировать и проводить простое психологическое мини-исследование о себе (самонаблюдение, мини-опрос).

Блок 2. Самопознание: кто я и как я устроен (темы 7–16).

Цель блока: создать условия для углублённого самопознания учащихся, выявления их индивидуально-психологических особенностей (Я-концепция, самооценка, темперамент, характер, акцентуации, мотивы) и формирования навыков целеполагания и саморегуляции.

Задачи блока:

1. Раскрыть структуру Я-концепции и самооценки, показать их влияние на поведение, учёбу и отношения.

2. Провести диагностику Я-концепции и самооценки, помочь учащимся проанализировать результаты и сделать выводы о себе.
3. Познакомить с понятием темперамента, типами темперамента и их проявлениями в различных сферах жизни.
4. Провести диагностику темперамента, выявить сильные стороны и зоны роста, связанные с типом нервной системы.
5. Раскрыть различие между темпераментом, характером и личностью, показать факторы формирования характера.
6. Познакомить с понятием акцентуаций характера, их проявлениями в подростковом возрасте.
7. Провести диагностику акцентуаций, обсудить, как они могут помогать или мешать в разных ситуациях.
8. Раскрыть понятие потребностей и мотивов, познакомить с пирамидой Маслоу и видами мотивации.
9. Провести диагностику мотивационной сферы, выявить ведущие мотивы в учёбе, общении, хобби.
10. Научить ставить личные цели, использовать техники самоконтроля и работы с прокрастинацией.

Блок 3. Я и другие: коммуникация, эмоции, отношения (темы 17–26).

Цель блока: развить у учащихся понимание психических процессов, эмоциональной сферы и механизмов общения, сформировать навыки эмоционального интеллекта, эффективной коммуникации и осознанного взаимодействия в социальных группах.

Задачи блока:

1. Познакомить с основными психическими процессами (восприятие, внимание, память, мышление) и их ролью в познании мира.
2. Провести практические упражнения на внимание и память, помочь учащимся выявить свои индивидуальные особенности.
3. Раскрыть понятие мышления и интеллекта, познакомить с видами мышления и концепцией множественного интеллекта.
4. Сформировать представление об эмоциях, их функциях, видах и связи с поведением и телесными реакциями.
5. Провести диагностику эмоциональной сферы, помочь учащимся осознать свою эмоциональность.
6. Раскрыть понятие эмоционального интеллекта, показать его значение для успеха и отношений.
7. Отработать упражнения на развитие эмоционального интеллекта: распознавание эмоций, эмпатию, управление реакциями.
8. Познакомить со структурой общения, вербальными и невербальными сигналами, барьерами в коммуникации.
9. Отработать коммуникативные навыки: активное слушание, Я-сообщения, конструктивную обратную связь, техники разрешения конфликтов.
10. Раскрыть понятие социальных ролей, групповой динамики, конформизма, лидерства и давления сверстников.

Блок 4. Психология в жизни: стресс, выбор, будущее (темы 27–34).

Цель блока: сформировать у учащихся практические навыки совладания со стрессом, понимания возрастных особенностей подросткового периода, осознанного профессионального самоопределения и применения психологических знаний в жизненных ситуациях.

Задачи блока:

1. Раскрыть понятие стресса, его стадии и влияние на учёбу, здоровье и поведение.
2. Провести диагностику уровня стресса и копинг-стратегий, помочь учащимся выявить личные ресурсы совладания.
3. Отработать техники саморегуляции, тайм-менеджмента и снижения тревожности.
4. Познакомить с возрастными особенностями подросткового периода (15–17 лет), кризисами, сепарацией, поиском идентичности.
5. Показать связь психологии и профориентации: как знание себя помогает в выборе профессии и образовательного маршрута.
6. Дать обзор психологических профессий (клинический, школьный, организационный психолог, психотерапевт и др.) и путей получения образования.
7. Помочь учащимся создать «психологический портрет себя» на основе всех диагностик и рефлексий курса.
8. Обеспечить итоговую рефлексию курса: что дала психология, какие инсайты произошли, как использовать эти знания в будущем.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Блок 1. Психология как наука о человеке (темы 1–6).

В этом блоке учащиеся получают первичное представление о психологии как научной дисциплине: знакомятся с предметом и задачами психологии, основными историческими этапами её развития и ключевыми направлениями (общая, социальная, возрастная, клиническая, дифференциальная психология). Рассматриваются основные методы психологического исследования (наблюдение, эксперимент, тесты, опросники, интервью) и этические принципы работы психолога. Блок завершается практическим занятием, на котором учащиеся пробуют спланировать простое психологическое мини-исследование о себе, что позволяет перейти от теории к личному опыту изучения своей психики.

Блок 2. Самопознание: кто я и как я устроен (темы 7–16).

Блок направлен на углублённое самопознание учащихся через призму психологических понятий. Учащиеся изучают структуру Я-концепции и самооценки, исследуют свои представления о себе с помощью диагностических методик. Рассматриваются врождённые особенности нервной системы (темперамент) и приобретённые личностные черты (характер, акцентуации), проводятся диагностики темперамента и акцентуаций с обсуждением, как эти особенности проявляются в учёбе, общении и поведении. Отдельное внимание уделяется мотивационной сфере: потребностям, мотивам, ведущим драйверам поведения, а также навыкам целеполагания и саморегуляции, что помогает учащимся лучше понимать, почему они поступают так, а не иначе, и как управлять своим поведением.

Блок 3. Я и другие: коммуникация, эмоции, отношения (темы 17–26).

В этом блоке фокус смещается с внутреннего мира учащегося на его взаимодействие с другими людьми и окружающей средой. Учащиеся знакомятся с психическими процессами (восприятие, внимание, память, мышление), исследуют свои особенности запоминания, концентрации и стиля мышления через практические упражнения. Центральное место занимает тема эмоций: их функций, видов, связи с поведением и телом, а также развитие эмоционального интеллекта — умения понимать и управлять своими эмоциями и распознавать эмоции других. Завершается блок изучением общения как психологического процесса: вербальные и невербальные сигналы, техники активного слушания, Я-сообщения, конструктивная обратная связь, разрешение конфликтов, а также социальные роли, групповая динамика и влияние сверстников.

Блок 4. Психология в жизни: стресс, выбор, будущее (темы 27–34).

Последний блок посвящён применению психологических знаний в реальных жизненных ситуациях старшеклассников. Учащиеся изучают природу стресса, его влияние на учёбу, здоровье и поведение, проводят самодиагностику уровня стресса и осваивают техники саморегуляции, тайм-менеджмента и совладания с тревожностью. Отдельное занятие отводится возрастной психологии подростка: что происходит с ними в 15–17 лет, как меняются отношения с родителями и сверстниками, как формируется идентичность. В рамках профориентационной составляющей рассматривается, как психология помогает в выборе пути, и даётся обзор психологических профессий. Курс завершается созданием «психологического портрета себя» и итоговой рефлексией: что дала психология, какие инсайты произошли и как использовать эти знания дальше.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

В результате освоения курса учащиеся получают системные представления о психологии как науке: знают предмет, основные направления, методы исследования и этические принципы работы психолога. У старшеклассников формируются углублённые знания о себе: они понимают структуру своей Я-концепции и самооценки, знают тип своего темперамента, особенности характера и акцентуаций, осознают ведущие потребности и мотивы своего поведения. Учащиеся осваивают базовые понятия о психических процессах (восприятие, внимание, память, мышление), эмоциях и эмоциональном интеллекте, а также получают практические навыки самодиагностики и самонаблюдения.

Программа способствует развитию ключевых жизненных компетенций: учащиеся овладевают техниками саморегуляции, тайм-менеджмента и совладания со стрессом, что особенно актуально в период подготовки к экзаменам. У подростков формируются навыки эффективной коммуникации (активное слушание, Я-сообщения, конструктивная обратная связь), повышается эмоциональный интеллект и способность понимать свои и чужие эмоции. Курс помогает осознанно соотнести психологические особенности с возможными профессиональными направлениями, снижает тревожность перед выбором будущего и создаёт основу для построения индивидуального образовательного и жизненного маршрута. В целом программа способствует повышению психологической грамотности, личностной зрелости и готовности к взрослой жизни.

ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Обучение ведется на безотметочной основе.

Для оценки эффективности занятий можно использовать следующие показатели:

1. Психологическая грамотность и понимание науки.

Критерий: уровень знаний о психологии как науке, её предмете, методах, направлениях и этических принципах.

Показатели достижения:

1. Учащийся знает и правильно использует базовые понятия: «психология», «психика», «темперамент», «характер», «эмоции», «мотивация», «стресс», «эмоциональный интеллект».
2. Учащийся понимает различие между научной психологией и бытовыми представлениями, может развенчать популярные мифы о психологии.
3. Учащийся знает основные направления психологии (общая, социальная, возрастная, клиническая, дифференциальная) и методы исследования (наблюдение, эксперимент, тесты, опросники).
4. Учащийся понимает этические принципы психологического исследования и работы с личными данными, соблюдает конфиденциальность при обсуждении результатов диагностик.

2. Самопознание и личностная рефлексия.

Критерий: сформированность представлений о собственных индивидуально-психологических особенностях, способность к самоанализу и рефлексии.

Показатели достижения:

1. Учащийся описывает свою Я-концепцию и самооценку, понимает их влияние на поведение, учёбу и отношения.
2. Учащийся знает свой тип темперамента, может описать его сильные стороны и зоны роста в разных жизненных ситуациях.
3. Учащийся понимает особенности своего характера и акцентуаций, осознаёт, как они помогают или мешают в общении, учёбе, выборе решений.
4. Учащийся выявил ведущие потребности и мотивы своей деятельности, понимает, что им движет в учёбе, хобби, отношениях.
5. Учащийся ведёт рефлексию своих состояний, поступков и выборов, способен аргументированно объяснить, почему он поступил так, а не иначе.

3. Эмоциональный интеллект и саморегуляция.

Критерий: сформированность навыков распознавания, понимания и управления своими эмоциями, а также навыков совладания со стрессом.

Показатели достижения:

1. Учащийся распознаёт и называет свои эмоции, понимает их функции и связь с поведением и телесными реакциями.
2. Учащийся демонстрирует навыки управления эмоциональными реакциями в стрессовых и конфликтных ситуациях.

3. Учащийся использует техники саморегуляции (дыхание, заземление, когнитивная переоценка и др.) для снижения напряжения и тревожности.
4. Учащийся знает свой типичный уровень стресса и копинг-стратегии, осознанно выбирает эффективные способы совладания.
5. Учащийся применяет техники тайм-менеджмента и работы с прокрастинацией для повышения учебной эффективности.

4. Коммуникативные и социальные навыки.

Критерий: сформированность навыков эффективного общения, эмоционального интеллекта в отношениях, осознанного взаимодействия в социальных группах.

Показатели достижения:

1. Учащийся использует техники активного слушания, Я-сообщений и конструктивной обратной связи в диалоге.
2. Учащийся распознаёт вербальные и невербальные сигналы собеседника, учитывает их при построении коммуникации.
3. Учащийся демонстрирует эмпатию: понимает эмоции других людей, способен поставить себя на место другого.
4. Учащийся осознанно взаимодействует в группе: понимает социальные роли, групповую динамику, способен противостоять негативному давлению сверстников.
5. Учащийся конструктивно разрешает конфликты, ищет компромиссные решения, избегает деструктивных стратегий.

5. Практическое применение психологии в жизни и профориентации.

Критерий: умение применять психологические знания в реальных жизненных ситуациях, включая подготовку к экзаменам, выбор профиля и профессии.

Показатели достижения:

1. Учащийся создал «психологический портрет себя» на основе диагностик курса, может кратко описать свои ключевые особенности.
2. Учащийся соотносит свои психологические особенности (темперамент, характер, мотивы, ценности) с возможными профессиональными направлениями.
3. Учащийся знает основные психологические профессии и пути получения образования в этой сфере.
4. Учащийся применяет техники саморегуляции и тайм-менеджмента при подготовке к экзаменам, снижает экзаменационную тревожность.
5. Учащийся сформулировал предварительный план дальнейшего самоизучения и использования психологических знаний в жизни.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема	Задачи занятия
1	Что такое психология? Мифы и реальность.	Знакомство с курсом, разбор популярных мифов о психологии, границы науки, чем занимается психолог.
2	Краткая история психологии: от философии к науке.	Ключевые имена и направления (Вундт, Фрейд, Выготский, бихевиоризм, гуманистическая психология и др.), а так же вклад Ярославской психологической школы.
3	Основные направления современной психологии.	Общая, социальная, возрастная, клиническая, педагогическая, дифференциальная психология — что изучает каждое направление.
4	Методы психологии.	Наблюдение, эксперимент, тесты, опросники, интервью; этика психологического исследования.
5	Психика и мозг: как работает наша «операционная система».	Базовое представление о нервной системе, мозге, связи биологии и поведения (без излишней детализации).
6	Психологический практикум: как провести мини-исследование о себе.	Учащиеся разрабатывают простой план самонаблюдения или мини-опроса (например, «Как я реагирую на стресс?»).
7	Я-концепция и самооценка: как я себя воспринимаю.	Структура Я-концепции, виды самооценки, как формируется образ себя.
8	Диагностика Я-концепции и самооценки.	Практикум: выполнение методик на самооценку, рефлексию, обсуждение результатов.
9	Темперамент: врождённая «настройка» нервной системы.	Типы темперамента (Гиппократ, Павлов), их проявления в учёбе, общении, поведении.
10	Диагностика темперамента.	Практикум: тест на темперамент, анализ своих сильных сторон и зон роста в зависимости от типа.
11	Характер и личность: что во мне от природы, а что от жизни.	Различие темперамента и характера, понятие личности, факторы формирования характера.
12	Акцентуации характера: мои «острые углы».	Понятие акцентуаций (Леонгард-Шмишек), как они проявляются в подростковом возрасте.
13	Диагностика акцентуаций характера.	Практикум: сокращённая версия опросника, обсуждение результатов в контексте «где это мне помогает/мешает».
14	Потребности и мотивы: почему я делаю то, что делаю.	Пирамида Маслоу, виды мотивов (внутренние/внешние), мотивация достижения, избегания, принадлежности.
15	Моя мотивация: что меня двигает вперёд.	Диагностика мотивационной сферы, выявление ведущих мотивов в учёбе, общении, хобби.
16	Целеполагание и саморегуляция: как управлять своим поведением.	Постановка личных целей, техники самоконтроля, работа с прокрастинацией.
17	Психические процессы: восприятие, внимание, память.	Как мы получаем и обрабатываем информацию, индивидуальные различия.
18	Практикум на внимание и память: как я запоминаю и замечаю.	Упражнения на концентрацию, объём внимания, виды памяти, самоанализ.
19	Мышление и интеллект: как я	Виды мышления, стратегии решения задач,

	думаю и решаю задачи.	понятие интеллекта, множественный интеллект.
20	Эмоции: что это и зачем они нужны.	Функции эмоций, базовые эмоции, связь эмоций и поведения, эмоций и тела.
21	Диагностика эмоциональной сферы.	Практикум: методики на эмоциональность, интенсивность эмоций, рефлексия.
22	Эмоциональный интеллект: как понимать свои и чужие эмоции.	Компоненты эмоционального интеллекта, почему он важен для успеха и отношений.
23	Развитие эмоционального интеллекта: практикум.	Упражнения на распознавание эмоций, эмпатию, управление эмоциональными реакциями.
24	Общение как психологический процесс.	Структура общения, вербальные и невербальные сигналы, барьеры в общении.
25	Коммуникативные навыки: как договариваться и слышать друг друга.	Активное слушание, Я-сообщения, техники конструктивной обратной связи, разрешение конфликтов.
26	Социальные роли и группы: как я веду себя среди других.	Понятие социальной роли, групповая динамика, конформизм, лидерство, давление сверстников.
27	Стресс: что это и как он работает.	Понятие стресса, стадии стресса, влияние на учёбу, здоровье, поведение.
28	Диагностика уровня стресса и ресурсов совладания.	Практикум: методики на уровень стресса, копинг-стратегии, анализ личных ресурсов.
29	Стрессоустойчивость: как научиться «держать удар».	Техники саморегуляции, тайм-менеджмент, работа с тревожностью перед экзаменами.
30	Психология подростка: что со мной происходит.	Возрастные особенности 15–17 лет, кризисы, сепарация, поиск идентичности, отношения с родителями.
31	Психология и профориентация: как психология помогает выбрать путь.	Связь психологии с профориентацией: как знание себя помогает в выборе профессии.
32	Психологические профессии: кто такие психологи и чем они занимаются.	Обзор профессий в психологии (клинический, школьный, организационный психолог, психотерапевт и др.), пути получения образования.
33	Мой психологический портрет: итоговый практикум.	Учащиеся создают краткий «психологический портрет себя» на основе всех диагностик и рефлексий курса.
34	Итоговое занятие: рефлексия курса и планы на будущее.	Обсуждение результатов, что дала психология, как использовать эти знания дальше, обратная связь.