

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №2» г. Альметьевска Республики Татарстан  
(МБОУ «СОШ №2» г.Альметьевска)

**СОГЛАСОВАНО**

педагогическим советом  
(Протокол № 1 от 31.08.2023)

**УТВЕРЖДАЮ**

директор МБОУ «СОШ №2»  
г.Альметьевска

Г.Н.Панкова

Приказ от 31.08.2023 № 420

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
КРУЖКА  
«ПСИХОЛОГИЯ»  
ДЛЯ 6 КЛАССА  
НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Составитель программы:  
Капитонова Т.И.,  
Педагог-психолог

## Пояснительная записка

Программа по психологии «Психология» предполагает сотрудничество старшеклассников с педагогом-психологом в пространстве проблем самосознания, личностной самореализации и саморегуляции, интеллектуальной и личностной рефлексии. Именно в этот период осознанно формируются нравственные ценности, жизненные перспективы, происходит осознание самого себя, своих возможностей, способностей, интересов, стремления ощущать себя и стать взрослым, тяга к общению со сверстниками, внутри которого оформляются общие взгляды на жизнь, на отношения между людьми, на свое будущее, формируются личностные смыслы жизни.

### Целями курса являются:

- Развитие готовности ребенка к полноценному взаимодействию с миром природы, миром людей и миром культуры.
- Повышение компетентностей учащихся (личностных, социальных, коммуникативных).

Цель реализуется через решение психолога-педагогических задач, обеспечивающих становление личности ребенка:

- формирование общих представлений обучающихся о психологии как науке;
- оказание им помощи в открытии внутреннего мира человека, пробуждение интереса к другим людям и к самому себе;
- развитие интеллектуальной сферы (общих и специальных способностей, познавательной направленности и пр.);
- развитие самосознания (чувства собственного достоинства, адекватной самооценки);
- раскрытие сущности личностной направленности (потребностей, желаний, целей, смыслов, идеалов, ценностных ориентаций);
- развитие эмоциональной сферы (чувств, переживаний, настроений и пр.), понимания чувств и переживаний других людей;
- обнаружение и преодоление негативных проявлений в привычках и манерах поведения учащихся.

Рабочая программа по внеурочной деятельности "Элективный курс по психологии для обучающихся 6 класса составлена на основе:

- программы уроков психологии (А.В. Микляева, 2011);
- программы курса по психологии (под ред. И.В. Дубровиной, 2013).
- программы профессионального самоопределения для подростков "Я и моя профессия" (Г.В. Резапкина, 2010)
- адаптированной программы элективного курса "Основы имиджологии" (С.В. Кирдянкина, 2006).

Программа «Психология» рассчитана на 1 год обучения по 2 часа в неделю.

Программа включает в себя два взаимосвязанных блока: "На пороге взрослой жизни" - блок этики и психологии семейной жизни.

Возраст учащихся 9 класса благоприятен для завершения развития психологической готовности к самоопределению - личностному, профессиональному, жизненному. Поэтому с ними в учебной работе по психологии основное внимание уделяется формированию их понимания своего призвания, умения видеть смысл жизни, временным перспективам и эмоциональным привязанностям, профессиональному выбору и будущей

семейной жизни.

Приоритетные принципы отбора и структурирования материала:

- гуманизация образования;
- интеграция предметов;
- дифференциация и индивидуализация обучения;
- природосообразность материала;
- доступность образования;
- логичность и системность изложения материала;
- полнота и завершенность содержательных линий.

Программа курса по психологии подчиняется, с одной стороны, общим дидактическим законам ведения урока, с другой стороны, имеет свои специфические особенности в содержательных акцентах и способах проведения:

Обучающиеся на уроке познают не только психологию человека вообще, но имеют возможность познавать себя, закономерности, механизмы, сущность и условия развития личности.

Еженедельные занятия по психологии позволяют обучающимся ориентироваться в особенностях "психологического" взаимодействия, его целях и результатах.

Большинство заданий носят предельно обобщенный характер, являясь, по сути, лишь алгоритмом, который каждый обучающийся наполняет волнующим его содержанием, поскольку специфика жанра урока и школьного класса не позволяют открыто работать с теми или иными затруднениями отдельных обучающихся.

Занятия содержат игровые элементы.

Работа на занятиях проходит за партами, но при изучении отдельных тем, где требуется проведение мастерской или работа в режиме мини-тренинга, работа проводится в кругу.

В структуре урока выделяются смысловые блоки, традиционные для групповой психологической работы с детьми подросткового и юношеского возраста:

- Ритуал приветствия (придумывается группой на первом занятии в каждом учебном году). Целью проведения ритуала приветствия является настрой на работу, сплочение группы, создание группового доверия.

- Объявление темы занятий, за которым следует мотивирующее упражнение и / или обсуждение, благодаря которому обучающиеся получают возможность обратиться к личному опыту, связанному с заявленной проблемой.

- Работа по теме занятия. Основное содержание занятия представляет собой теоретическую часть и совокупность психотехнических упражнений и приемов, которые подбираются в соответствии с задачами, сформулированными для работы над каждой темой. Самое главное в их использовании - это помочь подросткам найти психологический подтекст упражнения.

- Подведение итогов занятия - предполагает формулирование основных результатов, достигнутых на уроке.

Этот этап проходит в форме открытого обсуждения или в форме письменной работы в тетради.

- Ритуал завершения занятия.

Опыт работы по программе курса позволил выбрать следующие методические приемы:

- устный или анкетный опрос для выявления запроса и спектра интересующих обучающихся проблем в рамках предлагаемой темы урока;
- "универсализация" трудностей через использование проективных форм "Один мальчик...", "Большинство людей..";

- обращение к личному опыту обучающихся в процессе работы над темой;
- тестирование, ситуационно-ролевые, деловые и развивающие игры, соответствующие изучаемым темам, рефлексия результатов урока, анонимное обращение обучающихся к собственным затруднениям;
- контроль "уровня достижений" в виде заданий, выполнение которых показывает включенность изучаемого материала в "поле опыта" обучающихся (уровень личностной ассимиляции знаний).

### **Механизм оценивания результатов:**

1. Владение фактами:
  - установление причин фактов
  - установление взаимосвязей между фактами
  - отличие основных фактов и фактов второстепенных
2. Владение проблематикой:
  - формулирование проблем по теме
  - умение отыскать возможные пути решения проблемы
3. Владение понятиями:
  - раскрытие содержания понятий
  - установление взаимосвязей между понятиями
  - практическое применение понятий
4. Владение правилами и приемами:
  - формулирование правил, требований, приемов
  - раскрытие содержания правил, требований, приемов
  - характеристика действий, связанных с применением правил, требований, приемов
5. Проверка навыков:
  - моделирование ситуаций, связанных с практическим выполнением действий, составляющих конкретное умение
  - выполнение комплекса действий, составляющих определенное умение
  - самоанализ результатов выполнения подобных действий

## 1. Планируемые результаты изучения программы

### Личностные результаты:

- формирование уважительного отношения к иному мнению;
- развитие адекватных представлений о собственных возможностях;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
- способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
- развитие творческого потенциала личности, создание позитивного настроения, усилении конструктивности поведения, способности выразить словами и осознать основания собственных действий, мыслей, чувств, развитии продуктивности и контактности во взаимоотношениях с людьми.
- развитие познавательной активности; памяти, мышления, речи, воображения.

### Предметные результаты

#### *Минимальный уровень*

- умение ценить, рассчитывать и эффективно использовать свое время;
- умение практически применять правила самоорганизации и саморегуляции личности;
- умение активно слушать окружающих, уважать чужое мнение, отстаивать свою точку зрения;
- умение объективно воспринимать и анализировать окружающую действительность;
- умение выделять существенные свойства предметов, явлений;
- умение обнаруживать и понимать закономерности событий, явлений;
- умение устанавливать все возможные связи и отношения объектов окружающего мира, выявлять причинные связи между явлениями, событиями;
- умение сравнивать, обобщать, делить и классифицировать понятия; устанавливать связи и отношения между понятиями;
- умение образовывать понятия формулировать определения понятий;

- умение находить закономерности и ассоциации для лучшего запоминания;
- умение бережно и грамотно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих.

#### *Достаточный уровень*

- аргументированно оценивать поступки героев одноклассников, сверстников и других людей с учетом сформированных представлений об этических нормах и правилах;
- понимать личную ответственность за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе;
- вести диалог с учетом наличия разных точек зрения, аргументировать свою позицию, соблюдать этику взаимоотношений в процессе взаимодействия с разными людьми;
- умение осуществлять перенос операций и приемов мышления из одной области в другую (в измененную ситуацию);
- умение критически подходить к решению задачи, проблемы, определять собственное отношение к явлениям жизни;
- умение подавлять произвольные переключения внимания на посторонние объекты;
- умение использовать свое воображение в направлении прогрессивного саморазвития, не заикливаясь на пассивной мечтательности.

## 2. Содержание программы

### Развитие интеллектуальной сферы

Диагностика. Диагностика переключения и распределения внимания. Диагностика уровня развития внимания и зрительной памяти. Диагностика переключения и распределения внимания. Диагностика устойчивости и распределения внимания. Диагностика кратковременной памяти.

Игры. «Кирпич», «Телеграмма» «Калейдоскоп», «Бег ассоциаций», «Домино», «Сочинитель», «Лесенка», «Поиск аналогов», «Исключение лишнего», «Взаимоисключение», «Логическая связь», «Цепочка из слов», «Какое слово зашифровано», «Алфавит», «Муха», «Лабиринт», «Чехарда», «Телепатия», «Пальцы», «Фокусировка», «Настройся на мою волну», «Хромая обезьяна», «Заблудившийся рассказчик», «Лентяй и труженик», «Дыхание», «Тепло», «Сверхвнимание», «Карусель», «Акробат», «Волшебный карандаш», «Термометр», «Антивремя», «Пульс», «Мнемотехника», «Бег ассоциаций», «Зеркало», «Высокая энергия».

Беседы. «Тренировка ума», «Сравнение», «Сходство в отношениях между объектами», «Обобщение и ограничение понятий», «Определение правильных обобщений», «Память», «Развиваем внимание», «Воображение», «Развиваем воображение», «Мышление», «Развиваем логическое мышление», «Развиваем быстроту мышления», «Обобщение и ограничение понятий», «Существенные и несущественные признаки понятия», «Определение понятий», «Логические отношения между понятиями», «Классификация», «Многоступенчатые классификации».

Упражнения. Упражнения на развитие переключения и распределения внимания. Упражнения на развитие умений выделять признаки предметов и других объектов. Упражнения на развитие внимания и зрительной памяти. Упражнения на развитие устойчивости и распределения внимания. Упражнения на развитие умения сравнивать объекты между собой. Упражнения на развитие умения находить сходство не только в самих объектах, но и в отношениях между ними. Упражнения на развитие мыслительных действий — обобщение и ограничение понятий. Упражнения на развитие умений находить новые свойства предметов, развитие творческого мышления. Упражнения на развитие ассоциативного мышления. Упражнения на развитие памяти. Упражнения на развитие активного словаря. Счет по Крепелину (метод сложения чисел с переключением). «Пальцы», «Фокусировка», «Настройся на мою волну», «Хромая обезьяна», «Заблудившийся рассказчик», «Лентяй и труженик», «Дыхание», «Тепло», «Сверхвнимание», «Карусель», «Акробат», «Волшебный карандаш», «Термометр», «Антивремя», «Пульс», «Мнемотехника», «Бег ассоциаций», «Зеркало», «Высокая энергия»).

Задачи. «Кожаные перчатки», «Фараон и боги», «Конный завод», «Кошки», «Футболисты».

### Развитие навыков конструктивного общения

Беседы. «Мои проблемы», «Обиды», «Критика», «Комплименты или лесть», «Груз привычек», «Азбука перемен», «Что значит быть вежливым?».

Упражнения. «Геометрические обиды», «Письмо обидчику», «Сказка», «Комплимент», «Насколько я их знаю», «Скульптор и глина», «Мои проблемы», «Список претензий», «Гора с плеч».

Игры. «Марионетки», «Отказ», «Чехарда», «Трудно быть богом».

### Коррекция мотивационно - эмоциональной сферы

Диагностика. Диагностика изучения школьной мотивации учеников. Диагностика школьной тревожности Филиппа.

Беседы. «Что такое ответственность», «За что уважают человека», «Самоуважение», «Чувства «полезные» и «вредные»», «Что значит общение в моей жизни?», «Что значит общение в

моей жизни?», «Нужно ли управлять эмоциями?», «Что такое «запретные «чувства?»», «Стыдно ли бояться?», «Страхи и страшилки», «Побеждаем все тревоги», «Стресс в жизни человека», «Способы борьбы со стрессом», «Злость и агрессия», «Как справиться с собственной агрессивностью?», «Гнев-это хорошо или плохо? «Особенности моего гнева: в чем причины его порождения и способы его проявления?», «Искусство контакта», «Как найти общий язык с людьми?», «Что такое эмпатия?».

Сказки. «Емелино настроение» В. Симонова, «Страна чувств» Т. Зинкевич-Евстигнеева, «Легкое лечение» Н. Пеязина, «Тонино-неведимка», «Медведь – липовая нога» А. Кожевникова.

Упражнения.«Чудеса техники», «Синестезии», «Синестезии-2», «Перевоплощения», «Перевоплощения-2», «Рефлексия», «Клад», «Выбор», «Робот», «Робот-2», «Клешня», «Стыковка», «Анабиоз», «Тахистоскоп», «Стоп», «Разведчик», «Мне интересно с тобой», «Что с тобой происходит?», «Шарик и гиря», «Слово», «Зазеркалье», «Я - высказывания», «Фантом», «Избавление от тревог», «Хрустальное путешествие», «Сон на берегу моря», «Строй», «Ботинки», «Кочки», «Пирамида», «Свеча доверия», «Путаница».

Игры. «Групповая картина», «Групповая картина-2», «Монета», «Шеренга», «Стена», «Слалом», «На страже», «Дискуссия», «Понимаем с первого слова», «Угадайка», «Угадай по рисунку», «Решение психологических задач», «Бумажное зеркало», «Маска», «Копилка эмоций», «Страшилка», «Клопы».

### Календарно - тематическое планирование

Номер занятия	Дата занятия	Тема занятия	Корректировка программы
<b>Развитие интеллектуальной сферы (24 часа)</b>			
1.		Тренировка ума	
2.		Признак и свойства предметов и объектов	
3.		Активный словарь	
4.		Признаки, свойства и качества предметов и объектов	
5.		Сравнение	
6.		Сходство (аналогия)	
7.		Решение нестандартных задач по схеме	
8.		Род-вид	
9.		Обобщение и ограничение понятий	
10.		Родовые отношения. Отношения. Определение правильных обобщений	
11.		Обобщение и ограничение понятий	
12.		Родовидовые отношения	
13.		Существенные и несущественные признаки понятия	
14.		Существенные и несущественные признаки понятия	
15.		Определение понятий	
16.		Определение понятий	
17.		Расположение понятий от более частных к более общим	
18.		Система родовидовых отношений	
19.		Сравнение пар понятий и нахождение в них общих признаков	
20.		Логические отношения между понятиями	
21.		Логические отношения между понятиями	
22.		Классификация	
23.		Классификация	
24.		Многоступенчатые классификации	
25.		Мои проблемы	
26.		Обиды	
27.		Критика	
28.		Комплименты или лесть	
29.		Груз привычек	
30.		Азбука перемен	
31.		Вежливость	

32.		Вежливость	
<b>Коррекция мотивационно - эмоциональной сферы (36 часа)</b>			
33.		Я расту, я меняюсь	
34.		Мои интересы и увлечения	
35.		Мои достоинства и недостатки	
36.		Мы и наши близкие	
37.		Что такое ответственность	
38.		За что уважают человека	
39.		Самоуважение	
40.		Мои мечты	
41.		Мои цели	
42.		Что я люблю	
43.		Любовь к Родине	
44.		Любовь к семье	
45.		Чувства «полезные» и «вредные»	
46.		Что значит общение в моей жизни?	
47.		Нужно ли управлять эмоциями?	
48.		Что такое «запретные» чувства?	
49.		Какие чувства мы скрываем?	
50.		Стыдно ли бояться?	
51.		Страхи и страшилки	
52.		Побеждаем все тревоги	
53.		Что они обо мне подумают?	
54.		Стресс в жизни человека	
55.		Способы борьбы со стрессом	
56.		Способы борьбы со стрессом. Аутотренинг	
57.		Злость и агрессия	
58.		У меня появилась агрессия	
59.		Как справиться с собственной агрессивностью?	
60.		Гнев-это хорошо или плохо?	
61.		Особенности моего гнева: в чем причины его порождения и способы его проявления?	
62.		Искусство контакта. Как найти общий язык с людьми?	
63.		Что такое эмпатия? Зачем мне нужна эмпатия?	
64.		Развиваем эмпатию. Эмпатия в действии	
65.		Способы выражения чувств	
66.		Тренировка «Я - высказываний»	
67.		Комплименты. Счастье - как настроение	
68.		Подведение итогов	

## Литература, электронные ресурсы.

1. Васильченко К.В. Путешествие в страну «Я». - Д.: «Сталкер», 1998 г.
2. Гуревич П.С. Человек. – М.: Дрофа, 1995г.
3. Жариков Е.С., Крушельницкий Е.Л Для тебя и о тебе.- М. «Просвещение», 1991 г.
4. Коломинский Я.Л. Человек: психология.- М. «Просвещение», 1986 г.

## Электронные ресурсы:

1. Электронная библиотека Российской государственной библиотеки, режим доступа: <http://elibrary.rsl.ru/>
2. Библиотека учебной и научной литературы» Русского гуманитарного интернет – университета, режим доступа: <http://www.i-u.ru/biblio/default.aspx>
3. «Психея», режим доступа: <http://www.psycheya.ru>
4. Библиотека сайта «Psychology.ru: Психология на русском языке», режим доступа: <http://www.psychology.ru/Library>
5. Виртуальная библиотека по психологии, режим доступа: <http://scitylibrary.h11.ru/Library.htm>
6. «Каталог психологической литературы», режим доступа: <http://www.psycatalog.ru>
7. «Популярная психология», режим доступа: <http://karpowwww.narod.ru/>
8. «ИССЛЕДОВАТЕЛЬ: Сайт для психологов и тех, кто интересуется психологией», режим доступа: <http://explorateur.narod.ru/library.htm>
9. «Антистресс», режим доступа: <http://marks.on.ufanet.ru>
10. PSYLIB: Психологическая библиотека «Самопознание и саморазвитие», режим доступа: <http://psylib.kiev.ua>.
11. Брестское городское общественное объединение профессиональных психологов, режим доступа: <http://psybrest.iatp.by/bratus.htm>
12. hpsy.ru, режим доступа: <http://hpsy.ru/about.htm>
13. «Флогистон: Психология из первых рук», режим доступа: <http://flogiston.ru/library>
14. ПроШколу.ру - бесплатный школьный портал, режим доступа: <http://www.proshkolu.ru>
15. Журнал «Психология», режим доступа: <http://www.psychology.su/>
16. Мир позитива. Ру, режим доступа: <http://www.mirpozitiva.ru/>
17. Vital P'Art — Psyberia.Ru «Продвинутая психология для несовершеннолетних», режим доступа: <http://psyberia.ru/about/>
18. Журнал «Школьный психолог» выпускаемый издательским домом "Первое сентября", режим доступа: <http://psy.1september.ru/>
19. Ди Снайдер, "Курс выживания для подростков", режим доступа: <http://kaysen.net>