Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

Гимназия №587 Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
решением педагогического совета
ГБОУ Гимназия №587
Протокол № 1
от «27» августа 2026 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ Гимназия №587
С.Е. Кузнецова
Приказ № 520
от «27» августа 2026 года

C=RU, OU=Директор, O=ГБОУ Гимназия №587, CN=Кузнецова С. Е., E=info.sch587@obr.gov.spb.ru
Я подтверждаю этот документ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности
«Школа юного психолога: «Я и другие»
для обучающихся 7-8 классов
2026-2027 учебный год

Составлена:
педагогом-психологом Гурман Ю.Д.

Санкт-Петербург
2026

Пояснительная записка.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности **духовно-нравственного направления «Школа юного психолога: «Я и другие»** составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования к результатам освоения Основной образовательной программы начального общего образования и является структурным элементом содержательного раздела Основной образовательной программы в соответствии с Образовательной программой основного общего образования ГБОУ «Гимназия №587» по ФГОС, утверждённой приказом директора № 423 от 01.09.25 г.

Рабочая программа ориентирована на учащихся 7-8 классов и направлена на реализацию образовательных стандартов в основной ступени обучения.

Место программы в учебном плане.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности **«Школа юного психолога: «Я и другие»** разработана для подростков 7-8 классов.

Программа рассчитана на 1 учебный год, по 1 часу в неделю. Всего – 34 учебных часа.

Цели и задачи курса внеурочной деятельности.

Цель курса: формирование психологической культуры личности ребенка.

Задачи:

1) формирование системы психологических знаний;
2) развитие познавательных психических процессов;
3) формирование произвольных форм поведения;
4) формирование социальной и личностной компетентности;
5) актуализация лидерских и творческих ресурсов;
6) развитие рефлексии;
7) профессиональная ориентация.

Планируемые результаты освоения программы.

Прохождение курса данной программы позволит обучающимся:

1) приобрести выраженный и устойчивый интерес к психологическим знаниям, психологическому аспекту действительности, внутреннему миру человека;
2) познать себя, свои индивидуально-психологические особенности и возможности, необходимые для выбора профессии, самосовершенствования, самореализации, построения эффективных и удовлетворяющих личность межличностных отношений;
3) развить навыки уверенного поведения и эффективного общения;
4) сформировать адекватную самооценку и самоуважение.

В результате работы по программе «Школа юного психолога» обучающиеся должны знать:

1. Основы общей психологии:
   - что такое психология;
   - что такое психика и ее составляющие;

- психофизиологические основы психических познавательных процессов;
- понятия «способность», «задатки», «талант», «гениальность»;
- психологические механизмы действия потребностей и мотивов;
- особенности эмоционально-волевой сферы личности.

2. Основы психологии личности и психологии индивидуальных различий:
   - основные составляющие «Образа Я»;
   - понятия «характер», «темперамент»;
   - акцентуации характера и типы темперамента.
3. Основы социальной психологии:
   - структуру, виды, средства и инструменты общения;
   - механизмы взаимопонимания в процессе общения;
   - содержание и эффекты межличностного восприятия;
   - понятие «лидерство»;
   - типы и стили лидерства;
   - понятия «социальная установка», «убеждение», «влияние», «групповое давление»;
   - значение общения в жизни человека.
4. Основы гендерной психологии:
   - индивидуальные характеристики представителей разных полов;
   - гендерные отношения;
   - гендерные стереотипы.
5. Основы конфликтологии:
   - структура и функции конфликта;
   - условия и причины возникновения конфликта, его динамика;
   - стратегии выхода из конфликтных ситуаций.
6. Основы психологии выбора профессии:
   - понятия «самореализация», «профессиональная самореализация»;
   - профессиональные интересы и склонности;
   - формула профессии;
   - требования современного рынка труда;
   - влияние здоровья на выбор профессии.

должны уметь:

- анализировать свои способности, мотивы, потребности и действия, а также способности, мотивы, потребности и действия других людей;
- укреплять самооценку;
- развивать свои познавательные способности;
- управлять своими эмоциональными состояниями;
- грамотно строить свою речь;
- задавать открытые, закрытые и альтернативные вопросы;
- «активно» слушать собеседника;
- анализировать невербальные сигналы;
- владеть приемами конструктивного общения;
- конструктивно решать конфликтные ситуации;
- развивать в себе лидерские качества;
- спорить и дискутировать, убеждать, переубеждать, и аргументировано доказывать свою точку зрения;

- выступать публично;
- владеть приемами психологической защиты;
- использовать ресурсы и ограничения собственного ролевого поведения;
- сотрудничать и конкурировать в ситуациях межполового взаимодействия;
- развивать навыки личной гигиены;
- выбрать профессию на основе учета необходимых объективных и субъективных условий;
- принимать ответственность за свои действия и свой выбор.

Показателем умений обучающихся будет являться положительная динамика развития позитивного самоотношения и повышения уровня развития коммуникативных способностей, а также готовность к выбору профессии. По окончании программы будет написана проектная работа (совместная) на выбранную учащимися тему.

Педагогическим результатом деятельности по данной программе является развитие психологической культуры личности, успешная социализация участников в современных условиях общества.

Содержание учебного предмета (курса). Тематическое планирование.

7-8 класс.

№ п/п	Название раздела (блока)	Кол-во часов
1.	Психология личности.	3
2.	Введение в общую психологию	8
3.	Основы социальной психологии	10
4.	Психология эмоций	4
5.	Конфликтология	3
6.	Психология половых различий	2
7.	Работа над совместным проектом по психологии	4
	ИТОГО	**34**

Тема 1. Психология личности – 3 ч.
1.1. Кто Я? Человек. Индивид. Личность - 1 ч.
1.2. Что мне досталось от природы? Мой темперамент. – 1 ч.
1.3. 3 волшебных зеркала. Образы моего «Я» – 1 ч.

Тема 2. Введение в общую психологию – 8 ч.
2.1. Таинственная незнакомка. Что за наука психология? – 1 ч.
2.2. Потребности, цели, желания – 1 ч.
2.3. Мотивы деятельности – 1 ч.
2.4. В море Восприятия — 1 ч.
2.5. Механизмы ощущений — 1 ч.
2.6. Понятие Внимание — 1 ч.
2.7. Кладовая памяти. Психофизиологические механизмы — 1 ч.
2.8. Понятие и виды мышления. Воображение и фантазия— 1 ч.

Тема 3. Основы социальной психологии – 10 ч.
3.1. Приглашение в страну Общения. Техники активного слушания и виды вопросов. – 1 ч.
3.2. Коротко да ясно, оттого и прекрасно! – 1 ч.
3.3. Где рождается истина? Спор, диспут, дискуссия, полемика – 1 ч.
3.4. Тренинг влияния и противостояния влиянию — 2 ч.
3.5. Тренинг невербального общения. Эмпатия в общении— 1 ч.
3.6. Эффекты восприятия человека – 1 ч.
3.7. Социальные роли и ролевой стереотип – 1 ч.
3.8. Я — Лидер – 1 ч.
3.9. Тренинг лидерства — 1 ч.

Тема 4. Психология эмоций – 4 ч.
4.1. Эмоционально-волевая сфера личности. Эмоции и чувства — 2 ч.
4.2. Тренинг управления эмоциональным состоянием — 2 ч.

Тема 5. Конфликтология – 3 ч.
5.1. Понятия, причины и стратегии разрешения конфликта. – 3 ч.

Тема 6. Психология половых различий – 2 ч.
6.1. Психологический феномен «дружба» - 1 ч.
6.2. Гендерная психология. Гендерные отношения и стереотипы – 1 ч.

Тема 7. Работа над совместным проектом по психологии – 4 часа.

Методическое обеспечение программы.

Занятия по программе **«Школа юного психолога: «Я и другие»** состоят из теоретической и практической частей. Цель теоретической части – сформировать систему психологических знаний. Во время практических упражнений у участников происходит смена внутренних установок, появляется позитивное отношение к себе и к окружающим, актуализируются полученные знания, тем самым происходит формирование психологической культуры личности в целом.

Для реализации целей и задач программы используются следующие методы и приемы обучения:

- словесные (рассказ, беседа);
- наглядные (демонстрация плакатов, видеоматериалов);
- практические (упражнения, тренинг);
- исследовательские;
- игровые (упражнения на развитие психических познавательных процессов; сюжетно-ролевые игры);
- психологические (анкетирование, психологическая диагностика, создание и решение психологических ситуаций).

В групповой работе используются активные формы обучения: дискуссии, ролевые игры, исследовательские работы, самонаблюдения, публичные выступления.

Выбор методов и форм обучения определен с учетом возрастных возможностей и психофизиологических особенностей обучающихся.

Программа реализуется с использованием следующих дидактических материалов:

1. Раздаточный материал для обучающихся: дневник наблюдений, дневник эмоций, бланки психологических тестов и анкет, бланки для проективных рисунков (диагностические и творческие задания на завершение рисунка); бланки тестов для контроля знаний, карточки с заданиями для тренинга, краткие тексты и конспекты для самостоятельной разработки теоретических тем; ситуационные психологические задачи.

2. Наглядные пособия: таблицы по психологии; учебные видеофильмы по психологии; фрагменты художественных и мультипликационных фильмов психологического содержания; презентации.

3. Дидактические разработки отдельных тем для педагога.

Организационные условия, позволяющие реализовать содержание курса программы «Школа юного психолога», предполагают наличие просторного, светлого, оборудованного учебного кабинета, при условии свободного перемещения столов для работы в парах, группах, за круглым столом. Для реализации учебного материала и создания благоприятной психологической атмосферы рекомендуется использование современных технических средств обучения (компьютер, мультимедийный проектор, магнитная доска, фото– и видеокамера).

Для успешной реализации курса занятий необходимо соблюдение ряда условий:

- создание благоприятного психологического климата на занятиях;
- соблюдение принципа «права на ошибку»;
- диалогическая форма проведения занятий, «субъект-субъектные» отношения между педагогом и обучающимися;
- учет результатов индивидуальной творческой деятельности;
- оптимальное сочетание фронтальных, групповых, индивидуальных форм работы.

Список литературы.

1. Арефьева Т.А. Преодоление страхов у детей: тренинг/ Т.А. Арефьева, Н.И.Галкина. – СПб, 2009. – 272 с.
2. Бендас Т.В. Гендерная психология/ Т.В.Бентас — СПб, 2006. — 431 с.
3. Васина, Е. Арт-альбом для семейного консультирования. Взрослый. / Е.Васина, А. Барыбина. – СПб: Речь, 2006. – 24 с.
4. Васина, Е. Арт-альбом для семейного консультирования. Детский./ Е.Васина, А. Барыбина. – СПб: Речь, 2006. – 24 с.
5. Жаров Л. Да и Нет. Как жить, когда тебе двенадцать (взрослые разговоры с подростками)./ Л. Жаров, С. Ермакова. – Ростов–на-Дону, 2006. – 192 с.
6. Карабанова, О.А. Психология семейных отношений./О.А. Карабанова. – М., 2005. – 320 с.
7. Локалова Н.П. 120 уроков психологического развития младших школьников. Книга для учителя/ Н.П. Локалова. – СПб, 2011. – 160 с.
8. Преподавание психологии в школе, 3 - 11 классы: Учебно-методическое пособие / Под ред. Дубровиной. – СПб, 2007. – 800 с.
9. Пряжникова Е.Ю. Профориентация. / Е.Ю.Пряжникова, Н.С. Пряжников. – М., 2008 - 496 с.
10. Тренинг по сказкотерапии / Под ред. Т. Д. Зинкевич-Евстигнеевой. — СПб.: Речь, 2006. — 176 с.
11. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в начальной школе (1-4). М., Генезис, 2014г. – 312 с.
12. Шнейдер, Л.Б. Семейная психология. / Л.Б. Шнейдер – М., 2006. – 768 с.
13. Шустерман З.Г. Новые приключения Колобка или Развитие талантливого мышления ребенка/ З.Г. Шустерман, М.Н Шустерман – СПб, 2006. – 208 с.

Дополнительный список литературы

1. Аржакаева, Т.А. Психологическая азбука: Начальная школа (Второй год обучения)/ Т.А. Аржакаева, И.В. Вачков. – М., 2005. – 224 с.
2. Аржакаева, Т.А. Психологическая азбука: Начальная школа (Первый год обучения))/ Т.А. Аржакаева, И.В. Вачков. – М., 2005. – 210 с.
3. Аржакаева, Т.А. Психологическая азбука: Начальная школа (Третий год обучения)/ Т.А. Аржакаева. – М., 2005. – 214 с.
4. Вачков, И.В. Психология для малышей или сказка о самой душевной науке/ И.В. Вачков. – М., 1996. – 216 с.
5. Вершинин М.С. Конфликтология/ М.С..Вершинин. - СПб., 2001 - 64 с.
6. Зеркин Д.П. Основы конфликтологии/ Д.П.Зеркин. Ростов-н/Д, 1998 — 480с.
7. Ильин Е.П. Эмоции и чувства/ Е.П.Ильин. - СПб, 2001. - 752 с.
8. Кон, И.С. В поисках себя: Личность и ее самосознание. /И.С. Кон. — М., 1984. – 328 с.
9. Пряжников Н.С. Профориентация в школе: игры, упражнения, опросники (8-11 классы)/ Н.С. Пряжников. – М., 2005. - 288 с.
10. Резяпкина Г.В. Я и моя профессия: Программа профессионального самоопределения для подростков: Учебно-методическое пособие. / Г.В. Резяпкина - М., 2000. – 334 с.
11. Холодная, М.А. Психология интеллекта: Парадоксы исследования. / М.А. Холодная. — Томск; М., 1997. -312 с.
12. Чеснокова, И.И. Проблема самосознания в психологии. / И.И. Чеснокова. — М., 1977. – 133 с.

Поурочно-тематическое планирование 7-8 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Планируемая дата	Реальная дата
	Психология личности	**3 часа**		
1	Кто Я? Человек. Индивид. Личность	1 час	3 сентября	
2	Что мне досталось от природы? Мой темперамент.	1 час	10 сентября	
3	3 волшебных зеркала. Образы моего «Я»	1 час	17 сентября	
	Введение в общую психологию	**8 часов**		
4	Таинственная незнакомка. Что за наука психология?	1 час	24 сентября	
5	Потребности, цели, желания	1 час	1 октября	
6	Мотивы деятельности	1 час	8 октября	
7	В море Восприятия	1 час	15 октября	
8	Механизмы ощущений	1 час	22 октября	
9	Понятие Внимание	1 час	5 ноября	
10	Кладовая памяти. Психофизиологические механизмы	1 час	12 ноября	
11	Понятие и виды мышления. Воображение и фантазия	1 час	19 ноября	
	Основы социальной психологии	**10 часов**		
12	Приглашение в страну Общения. Техники активного слушания и виды вопросов.	1 час	26 ноября	
13	Коротко да ясно, оттого и прекрасно!	1 час	3 декабря	
14	Где рождается истина? Спор, диспут, дискуссия, полемика	1 час	10 декабря	
15	Тренинг влияния и противостояния влиянию	1 час	17 декабря	
16	Тренинг влияния и противостояния влиянию	1 час	24 декабря	
17	Тренинг невербального общения. Эмпатия в общении.	1 час	14 января	
18	Эффекты восприятия человека.	1 час	21 января	
19	Социальные роли и ролевой стереотип	1 час	28 января	
20	Я — Лидер	1 час	4 февраля	
21	Тренинг лидерства	1 час	11 февраля	
	Психология эмоций	**4 часа**		
22	Эмоционально-волевая сфера личности. Эмоции и чувства	1 час	18 февраля	

23	Эмоционально-волевая сфера личности. Эмоции и чувства	1 час	25 февраля	
24	Тренинг управления эмоциональным состоянием	1 час	4 марта	
25	Тренинг управления эмоциональным состоянием	1 час	11 марта	
	Конфликтология	**3 часа**		
26	Понятия, причины и стратегии разрешения конфликта.	1 час	18 марта	
27	Понятия, причины и стратегии разрешения конфликта.	1 час	25 марта	
28	Понятия, причины и стратегии разрешения конфликта.	1 час	8 апреля	
	Психология половых различий	**2 часа**		
29	Психологический феномен «дружба»	1 час	15 апреля	
30	Гендерная психология. Гендерные отношения и стереотипы	1 час	22 апреля	
	Работа над совместным проектом по психологии	4 часа		
31	Работа над совместным проектом по психологии	1 час	29 апреля	
32	Работа над совместным проектом по психологии	1 час	6 мая	
33	Работа над совместным проектом по психологии	1 час	13 мая	
34	Работа над совместным проектом по психологии	1 час	20 мая	
	ИТОГО	**34 часа**		