

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
города Ростова-на-Дону «Школа № 26»**

Утверждаю  
Директор МБОУ «Школа № 26»

Приказ № 306 от «31»08 2024 г.

\_\_\_\_\_ Зиновьева Е.В.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по внеурочной деятельности

**Разговор с психологом**

(указать учебный предмет, курс)

**Уровень общего образования (класс)**

**Основное общее образование 8 классы**

---

(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса)

**Направление:** коммуникативная деятельность

**Количество часов:** 32 часа

**Учитель:** Тибайкина Яна Романовна

**2024/2025**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности «Разговор с психологом» разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Методических рекомендаций по использованию и включению в содержание процесса обучения и воспитания государственных символов Российской Федерации, направленных письмом Минпросвещения от 15.04.2022 № СК-295/06;
- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;
- СП 2.4.3648-20;
- СанПиН 1.2.3685-21.

Цель курса: формирование и сохранение психологического здоровья школьников через создание условий для их успешной адаптации к школьной жизни и социализации, предоставление возможности школьникам изучать свой внутренний мир, формирование адекватной самооценки, снижению уровня тревожности, развитию позитивного образа собственного будущего, повышению компетентности учащихся (личностные, социальные, коммуникативные), развитие навыков преодоления типичных проблем своего

возраста, развитие навыков прогнозирования своего поведения, необходимых в повседневной жизни, для изучения смежных дисциплин и продолжения образования.

Программа содержит все необходимые разделы и соответствует современным требованиям, предъявляемым к программам внеурочной деятельности.

В учебном плане МБОУ «Школа № 26» на изучение курса «Разговор с психологом» на 2024-2025 уч. год в 8 «А» классе отводится по 1 ч в неделю.

Рабочая программа рассчитана на 32 ч в соответствии с календарным учебным графиком.

## **ВЗАИМОСВЯЗЬ С ПРОГРАММОЙ ВОСПИТАНИЯ**

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом рекомендаций рабочей программы воспитания. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие учащегося. Это проявляется:

- в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших своё отражение и конкретизацию в рабочей программе воспитания;

- в возможности включения школьников в деятельность, организуемую образовательной организацией в рамках модуля: «Внеурочная деятельность» программы воспитания;

- в возможности комплектования разновозрастных групп для организации внеурочной деятельности школьников, воспитательное значение которых отмечается в рабочей программе воспитания;

- в интерактивных формах занятий для школьников, обеспечивающих большую их вовлечённость в совместную с педагогом и другими детьми деятельность и возможность образования на её основе детско-взрослых общностей, ключевое значение которых для воспитания подчёркивается Рабочей программой воспитания.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «РАЗГОВОР С ПСИХОЛОГОМ»**

### ***Личностные УУД:***

- оценивать свои и чужие поступки, выбирать, как поступить, отвечать за свой выбор
- осознавать важность саморазвития, использовать это знание в жизненных ситуациях
- осознавать целостность мира и многообразие взглядов на него, вырабатывать свои мировоззренческие позиции
- понимать чувства других людей
- идти на взаимные уступки в разных ситуациях
- осознавать свои эмоции, мысли, черты характера, адекватно выражать и контролировать их в общении

### ***Познавательные УУД:***

- находить ответы на вопросы (курса и для решения жизненных задач) в различных источниках информации
- анализировать свои и чужие поступки (действия, чувства; изменения в самом себе)
- обобщать (делать выводы, доказывать), устанавливать причинно-следственные связи (поступков, ситуаций)
- обогатить представления о собственных ценностях, эмоциональном мире человека, их роли в жизни

### ***Регулятивные УУД:***

- определять цель, проблему в учебной деятельности (на занятии)
- выдвигать версии в группе и индивидуально
- определять цель, проблему в жизненно-практической деятельности, оценивать степень и способы достижения цели в жизненных ситуациях, самостоятельно исправлять ошибки
- планировать свою деятельность в учебной и жизненной ситуациях
- прогнозировать последствия собственных и чужих поступков

### ***Коммуникативные УУД:***

- излагать свое собственное мнение и позицию с аргументами, фактами
- понимать позицию другого (выраженную в явном и неявном виде: чувства, причины действий, поступков), корректировать свое мнение, достойно признавать его ошибочность
- самостоятельно решать проблемы в общении с взрослыми и друзьями
- преодолевать конфликты, толерантно относиться к другому человеку

### ***Предметные результаты:***

По окончании курса дети должны **знать/понимать:**

- нормы и правила, существующие в мире;
- начальные понятия социальной психологии;

- начальные понятия конфликтологии.
- свои качества и повышать самооценку
- свое эмоциональное состояние, адекватно выражать свои эмоции
- ответственность человека за свои чувства и мысли
- свои возрастные изменения
- различия между агрессией и агрессивностью
- собственное агрессивное поведение
- роль конфликтов в жизни человека
- как конструктивно разрешать конфликтные ситуации
- собственные жизненные ценности.

*Метапредметные результаты* характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности:

- 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.

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«РАЗГОВОРЫ С ПСИХОЛОГОМ» В 8 «А» КЛАССЕ**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Дата план</b>	<b>Дата факт</b>	<b>Форма организации занятия</b>	<b>Использование дополнительного материала (интернет ресурс)</b>
1	Введение в мир психологии	1	07.09		Беседа	
2	Основные законы психологии эмоций.	1	14.09		Беседа	
3	Запреты на чувства.	1	21.09		Занятие с элементами и тренинга	
4	Эффект обратного действия.	1	28.09		Занятие с элементами и тренинга	
5	Передача чувств по наследству.	1	05.10		Беседа, анкетирование	
6	Психогигиена эмоциональной жизни.	1	12.10		Развивающие упражнения	
7	Самоконтроль	1	19.10		Дискуссия	
8	Саморегуляция негативных эмоциональных состояний.	1	26.10		Беседа	
9	Приемы саморегуляции	1	09.11		Мозговой штурм	
10	Трудные ситуации и развитие	1	16.11		Проект	
11	Нужно ли	1	23.		Беседа	

	человеку меняться?		11			
12	Самое важное – захотеть меняться.	1	30. 11		Занятие с элементам и тренинга	
13	Личностны е особенност и мужчин и женщин	1	07. 12		Беседа	
14	Привычки	1	14. 12		Беседа	
15	Почему нам нужно изучать чувства?	1	21. 12		Занятие с элементам и тренинга	
16	Основные законы психологии эмоций	1	28. 12		Беседа	
17	Источники уверенност и в себе.	1	11. 01		Беседа	
18	Способы поведения в конflikте	1	18. 01		Просмотр и обсуждени е видеороли ков	<a href="https://yandex.ru/video/preview/14002605414268398758">https://yandex.ru/video/preview/14002605414268398758</a>
19	Конструкти вное разрешение конflikтов	1	25. 01		Занятие с элементам и тренинга	
20	Понимание причин поведения людей	1	01. 02		Развиваю щие упражнени я	
21	Возрастной аспект состояний: состояния подростков	1	08. 02		Беседа	
22	Мои права	1	15.		Беседа	



	и права людей		02			
23	Ценности и жизненный путь	1	20.02		Беседа	
24	Мои ценности	1	01.02		Занятие с элементами и тренинга	
25	Эмпатия и рефлексия как способы восприятия и понимания людьми друг друга	1	15.03		Ролевая игра	
26	Наш темперамент	1	22.03		Беседа	
27	Мир вокруг меня.	1	05.04		Беседа, диагностика	
28	Опасно-безопасно	1	12.04		Развивающие упражнения	
29	Как узнать другого человека и легко с ним общаться	1	19.04		Дискуссия	
30	Настроение и активность человека	1	26.04		Беседа, развивающие игры	
31	Нестандартные ситуации. Выход есть!	1	17.05		Беседа	
32	Заключительное занятие: обратная связь и рефлексия	1	24.05		Беседа	

**ЛИСТ ФИКСИРОВАНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ  
В РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ**

Дата внесения изменений, дополнений	Содержание	Согласование с курирующим предмет заместителем директора (подпись, расшифровка подписи, дата)	Подпись лица, внесшего запись



СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания  
методического совета  
МБОУ «Школа № 26»  
от \_\_\_\_\_ 2024 года № 1

\_\_\_\_\_  
подпись  
руководителя МС

\_\_\_\_\_  
ФИО

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

\_\_\_\_\_  
подпись

\_\_\_\_\_  
Ф.И.О.  
2024 года