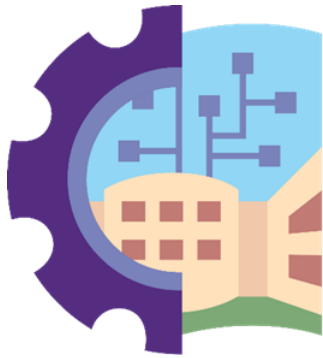




МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА НОВОСИБИРСКА

ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ № 82
«РАЗВИТИЕ»

Выписка из ООП ООО

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Психологический компас»

Уровень образования: основное общее образование

Возрастная категория: 6-7 классы

Направленность:

Составитель: педагог-психолог
Бессчетный А.М.

г. Новосибирск, 2026

Содержание программы

Пояснительная записка	3
Содержание курса внеурочной деятельности.....	4
Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности	6
Тематическое планирование.....	7
Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса.....	11
Используемая литература	12

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы: Рабочая программа к курсу «Психологический компас» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования. Программа курса представляет собой систему развивающих занятий для обучающихся 6-7 классов. Программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом рекомендаций программы воспитания МАОУ ЦО «Развитие» раздела профилактического направления «Формирование жизнестойкости».

Актуальность программы обусловлена соответствием её содержания требованиям Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) основного общего образования, концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России и направлена на формирование и сохранение психологического здоровья младших подростков.

В современном мире, где информационные потоки и социальные взаимодействия становятся всё более интенсивными, вопросы психологического благополучия и личностного развития подростков приобретают особую актуальность. Программа «Психологический компас» направлена на формирование у школьников навыков самопознания, саморегуляции и взаимодействия с окружающими. Это особенно важно в период подросткового возраста, когда происходит активное формирование личности и социальных навыков.

Курс внеурочной помогает подросткам осознать свои возможности, научиться преодолевать трудности, развивает коммуникативные способности, создаёт атмосферу дружбы и учит распознавать и выражать свои эмоции и чувства других людей. В совокупности эти аспекты укрепляют способность противостоять негативным воздействиям окружающей среды и способствуют полноценному личностному развитию. Ключевым элементом психологического здоровья является успешная адаптация к обществу. Введение внеурочного курса психологии в средние школы является важной задачей, обусловленной социальным запросом на подготовку молодёжи к самостоятельной жизни. Личностные и психологические качества играют решающую роль в этом процессе.

Психологическая культура, уважение, позитивное отношение к себе, чувство собственного достоинства, способность к самоанализу и саморазвитию, понимание интересов, мотивов и чувств других людей, умение строить отношения с окружающими и конструктивно отстаивать свои интересы - все эти качества являются неотъемлемыми компонентами гармонично развитой личности.

Теоретическими основами программы являются: исследования Д. Б. Эльконина, Л. С. Выготского, Ж. Пиаже в области возрастной психологии, которые помогают понять особенности психического развития детей подросткового возраста, их когнитивные и эмоциональные особенности., что

важно для разработки содержания и методов работы в рамках курса; концепции Е.А. Климова, Н.С. Пряжникова в области психологии самоопределения и профессионального выбора, которые помогают включить элементы профориентации в курс внеурочной деятельности; теория эмоционального интеллекта Дж. Мэйер, П. Сэловей, Д. Гоулман для включения упражнений и заданий, направленных на развитие эмоционального интеллекта; труды Л.А. Петровской, посвященные психологии общения и конфликтологии, что необходимо для обучения подростков навыкам взаимодействия со сверстниками и взрослыми.

Цель – содействие личностному росту и развитию обучающихся, повышение уровня психологической культуры школьников.

Задачи:

1. познакомить обучающихся с основами психологии личности и межличностных отношений;
2. развить навыки самонаблюдения и рефлексии;
3. научить методам и приёмам саморегуляции и управления эмоциями;
4. способствовать формированию позитивной самооценки и уверенности в себе;
5. развить коммуникативные навыки и умение работать в команде;
6. познакомить с основами эффективного общения и разрешения конфликтов;
7. способствовать осознанию важности психологического здоровья и благополучия.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Курс «Психологический компас» включает в себя следующие основные разделы:

п/п	№	Название раздела (блока)	Кол-во часов на изучение раздела (блока)
	1.	Введение в психологию	3
	2.	Эмоциональный интеллект	6
	3.	Общение и взаимодействие	10
	4.	Жизнестойкость и способы преодоления стресса	6
	5.	Самопознание и саморазвитие	9
		Итого:	34

Каждое занятие включает в себя теоретическую часть, практические упражнения и ролевые игры, направленные на закрепление полученных знаний и развитие навыков. Курс может включать в себя дискуссии, творческие задания и исследовательскую деятельность.

Срок реализации программы: 1 год (34 часа)

Форма организации занятий: групповая (10-15 человек).

Периодичность занятий: 1 раз в неделю, продолжительность занятия 40 минут.

1. Раздел «Введение в психологию» направлен на знакомство участников курса друг с другом, постановку целей изучения курса, ознакомление обучающихся с основами психологической науки, её принципами и основными понятиями.
2. Раздел «Эмоциональный интеллект» направлен на изучение основных эмоциональных состояний, их влияние на поведение и жизнь человека, обучение подростков пониманию своих эмоций и сложных эмоциональных состояний и навыкам саморегуляции.
3. Раздел «Общение и взаимодействие» направлен на развитие коммуникативных навыков, обучению эффективному взаимодействию с окружающими, пониманию эмоций и намерений других людей, а также выражению своих мыслей и чувств. В рамках этого раздела дети осваивают навыки ведения диалога, работы в группе, разрешения конфликтов и построения дружеских отношений.
4. Целью раздела «Жизнестойкость и способы преодоления стресса» является помощь детям в развитии жизнестойкости, то есть способности преодолевать трудности и сохранять психологическое благополучие в сложных ситуациях. Ученики узнают о различных способах преодоления стресса, таких как дыхательные упражнения, техники релаксации, позитивное мышление и планирование. Также в

этот раздел включены занятия, направленные на развитие уверенности в себе и умения находить решения в сложных ситуациях.

5. Раздел «Самопознание и саморазвитие» способствует пониманию детьми своих интересов, способностей и ценностей. Ученики учатся ставить цели, планировать свою деятельность, оценивать свои достижения и определять области для развития.

Курс внеурочной деятельности построен с учетом следующих принципов реализации программы:

- принцип ценности и уникальности личности, приоритета личностного развития, заключающийся в самооценности ребенка и в признании индивидуальности, при котором обучение выступает не как самоцель, а как средство развития личности каждого ребенка.
- принцип целостности – при любом психологическом воздействии на личность необходимо работать со всей личностью в целом, во всём разнообразии её познавательных, мотивационных, эмоциональных и других проявлений.
- принцип целесообразности и причинной обусловленности – любое психологическое воздействие должно быть осозанным и подчинено поставленной цели.
- принцип своевременности – любое психологическое воздействие должно быть проведено вовремя и в наиболее благоприятных для его высокой эффективности условиях.
- принцип интерактивности и активности ребенка в образовательном процессе.
- принцип практико-ориентированности - овладение ребенком знаниями и навыками, полезными в решении актуальных социальных и возрастных задач ребёнка;
- принцип эмоционально-ценностной ориентации учебно-воспитательного процесса;
- принцип охраны и укрепления психического и физического здоровья ребенка.
- принцип гибкости и вариативности – содержание программы позволяет гибко подходить к планированию занятий в зависимости от потребностей группы.

Программа курса построена с опорой на следующую нормативно-правовую базу:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ (с изм. от 08.08.2024 N 252-ФЗ);
- Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07.1998 N 124-ФЗ (с изм. от 03.04.2023 N 96-ФЗ);

- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Федеральная образовательная программа основного общего образования, утвержденная приказом Минпросвещения России от 12.07.2023 № 74223;
- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», с изменениями и дополнениями от 21 марта 2022 г. №9 (зарегистрирован 24.03.2022 № 67884);
- СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» от 10 июля 2015 г. №26, с изменениями на 27 октября 2020 г.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Планируемые результаты:

Регулятивные УУД:

1. умение ставить цели и задачи при изучении курса;
2. умение планировать свою деятельность и определять последовательность действий для достижения цели;
3. умение контролировать и оценивать свою работу и полученный результат;
4. умение вносить коррективы в свою деятельность на основе оценки и учёта характера ошибок;
5. умение адекватно воспринимать оценку своей работы со стороны учителя и сверстников.

Познавательные УУД:

1. умение анализировать и обобщать информацию, полученную из различных источников;
2. умение выявлять причинно-следственные связи;
3. умение работать с метафорами, понимать переносный смысл выражений;
4. умение осознанно и произвольно строить речевые высказывания в устной и письменной форме;
5. умение осуществлять поиск информации, необходимой для решения различных задач;
6. умение структурировать информацию.

Коммуникативные УУД:

1. умение слушать и вступать в диалог;
2. умение участвовать в коллективном обсуждении проблем;
3. умение взаимодействовать с партнёрами по совместной деятельности;
4. умение задавать вопросы и формулировать свои затруднения;
5. умение выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;
6. умение устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации;
7. умение интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми.

Оценка результатов освоения программы учащимися осуществляется в конце учебного года на основании данных, полученных в результате наблюдения и проведения бесед с учащимися.

Фиксация результатов стартового и итогового наблюдения производится педагогом-психологом с использованием бланка наблюдения.

Эффективность реализации программы также может быть определена с помощью анализа отзывов учителей и родителей, касающихся позитивных изменений в поведении ребенка, его отношении к себе и окружающим.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

	Тема урока	Часы	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	«Что такое «самопрезентация»?» Знакомство.	1	https://vbudushee.ru/upload/iblock/rlp/Ya_i_ti_5_7kl-metod-posob-08.23.pdf
2.	«Зачем нужна психология?»	1	https://vbudushee.ru/upload/iblock/rlp/Ya_i_ti_5_7kl-metod-posob-08.23.pdf
3.	«Тайны мышления: как мы принимаем решения и как формируются наши убеждения»	1	https://vbudushee.ru/upload/iblock/rlp/Ya_i_ti_5_7kl-metod-posob-08.23.pdf
4.	«Понимание эмоций: как распознать свои и чужие чувства».	1	https://vbudushee.ru/upload/iblock/rlp/Ya_i_ti_5_7kl-metod-posob-08.23.pdf
5.	«Эмпатия: как ставить себя на место другого человека».	1	https://vbudushee.ru/upload/iblock/rlp/Ya_i_ti_5_7kl-metod-posob-08.23.pdf
6.	«Конструктивное выражение эмоций: как говорить о своих чувствах».	1	https://vbudushee.ru/upload/iblock/rlp/Ya_i_ti_5_7kl-metod-posob-08.23.pdf
7.	«Преодоление трудностей: стратегии совладания с негативными эмоциями».	1	https://vbudushee.ru/upload/iblock/rlp/Ya_i_ti_5_7kl-metod-posob-08.23.pdf
8.	«Сложные эмоциональные состояния. Что делать, когда эмоции смешиваются?»	1	https://externat.foxford.ru/polezno-znat/kak-vesti-dnevnik-emocij-i-zachem-on-nuzhen
9.	«Как связаны эмоции и поведение»	1	https://vbudushee.ru/upload/iblock/rlp/Ya_i_ti_5_7kl-metod-posob-08.23.pdf
10.	«Основы эффективного общения: вербальные и невербальные сигналы»	1	https://vbudushee.ru/upload/iblock/rlp/Ya_i_ti_5_7kl-metod-posob-08.23.pdf
11.	«Я тебя слышу!» Развитие навыков активного слушания	1	https://vbudushee.ru/upload/iblock/rlp/Ya_i_ti_5_7kl-metod-posob-08.23.pdf
12.	«Конфликтные ситуации: как их	1	https://vbudushee.ru/upload/iblock/rlp/Ya_i_ti_5_7kl-metod-posob-08.23.pdf

	распознавать и предотвращать»		
13.	«Техники управления эмоциями в процессе общения»	1	https://vbudushee.ru/upload/iblock/rlp/Ya_i_ti_5_7kl-metod-posob-08.23.pdf
14.	«Искусство ведения диалога: вопросы и ответы»	1	https://vbudushee.ru/upload/iblock/rlp/Ya_i_ti_5_7kl-metod-posob-08.23.pdf
15.	«Как работать в команде: роли и задачи»	1	https://vbudushee.ru/upload/iblock/rlp/Ya_i_ti_5_7kl-metod-posob-08.23.pdf
16.	«Мы разные» Основы межкультурной коммуникации.	1	https://vbudushee.ru/upload/iblock/rlp/Ya_i_ti_5_7kl-metod-posob-08.23.pdf
17.	«Публичные выступления: подготовка и преодоление страха»	1	https://vbudushee.ru/upload/iblock/rlp/ya-idu-k-mechte-5-7kl-metod-posob-08.23.pdf
18.	«Этикет в общении: правила вежливости и уважения»	1	https://vbudushee.ru/upload/iblock/rlp/Blagopoluchie-5-7.pdf
19.	«Как выражать свои мысли и чувства ясно и чётко»	1	https://vbudushee.ru/upload/iblock/rlp/Ya_i_ti_5_7kl-metod-posob-08.23.pdf
20.	«Что такое стресс и как он влияет на человека»	1	https://vbudushee.ru/upload/iblock/rlp/ya-spravlus-5-7kl-metod-posob-08.23.pdf
21.	«Как распознавать признаки стресса и управлять ими»	1	https://vbudushee.ru/upload/iblock/rlp/ya-spravlus-5-7kl-metod-posob-08.23.pdf
22.	«Техники управления дыханием для снижения стресса»	1	https://vbudushee.ru/upload/iblock/rlp/ya-spravlus-5-7kl-metod-posob-08.23.pdf
23.	«Значение хобби и увлечений для снижения стресса»	1	https://vbudushee.ru/upload/iblock/rlp/ya-spravlus-5-7kl-metod-posob-08.23.pdf
24.	«Планирование времени и управление нагрузками»	1	https://externat.foxford.ru/polezno-znat/time-management
25.	«Как поддерживать позитивный настрой и видеть хорошее в сложных ситуациях»	1	https://vbudushee.ru/upload/iblock/rlp/ya-spravlus-5-7kl-metod-posob-08.23.pdf
26.	«Познай себя: мои сильные и слабые стороны»	1	https://vbudushee.ru/upload/iblock/rlp/ya-spravlus-5-7kl-metod-posob-08.23.pdf
27.	«Уверенность в себе и преодоление неуверенности»	1	https://vbudushee.ru/upload/iblock/rlp/ya-spravlus-5-7kl-metod-posob-08.23.pdf

28.	«Самооценка и её влияние на жизнь»	1	https://vbudushee.ru/upload/iblock/rlp/ya-spravlus-5-7kl-metod-posob-08.23.pdf
29.	«Как научиться говорить «нет» и устанавливать границы»	1	https://vbudushee.ru/upload/iblock/rlp/ya-spravlus-5-7kl-metod-posob-08.23.pdf
30.	«Ценности и приоритеты: как определить, что для меня действительно важно»	1	https://externat.foxford.ru/polezno-znat/responsibility
31.	«Как ставить цели и достигать их без лишнего напряжения»	1	https://externat.foxford.ru/polezno-znat/kak-nauchit-rebenka-stavit-celi
32.	«Путь в профессию» Основы профориентации.	1	https://vbudushee.ru/upload/iblock/rlp/Ya_i_moi_vibor_5_7kl-metod-posob-08.23.pdf
33.	«Как находить баланс между учёбой, отдыхом и личными интересами»	1	https://vbudushee.ru/upload/iblock/rlp/Ya_i_moi_vibor_5_7kl-metod-posob-08.23.pdf
34.	«Подведем итоги»	1	

ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Занятия должны проводиться в просторном помещении с хорошим освещением и вентиляцией, для занятий необходимы стулья и столы по количеству детей в группе, соответствующие их росту.

Материальное обеспечение: для проведения упражнений в процессе реализации программы потребуются: бумага, цветные карандаши, фломастеры, краски, простые карандаши, мячи, ленты, бумага, клей, ножницы.

Технические средства обучения: ноутбук/компьютер, колонки, интерактивная доска.

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Божович Л. И. «Личность и её формирование в детском возрасте». М.: Просвещение. 1968. 464 с.
2. Истратова О. Н., Эксакусто Т. В. «Психология эффективного общения и группового взаимодействия». Ростов-на-Дону: Феникс. 2017. 192 с.
3. Карпов А. В., Петровская А. С. «Психология эмоционального интеллекта: теория, диагностика, практика». Изд. ЯрГУ. 2008. 344 с.
4. Климов Е. А. «Психология профессионального самоопределения». М: «Академия». 2004. 304 с.
5. Кулагина И. Ю. «Возрастная психология: развитие ребёнка от рождения до 17 лет». М.: УРАО. 1999. 176 с.
6. Овчарова Р. В. «Практическая психология образования». М.: Академия. 2003. 448 с.
7. Петровская Л. А. «Компетентность в общении. Социально-психологический тренинг». М.: МГУ. 1989. 216 с.
8. Реан А. А. «Психология подростка». СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК. 2003. 432 с.
9. Фопель К. «Создание команды». М.: Генезис. 2002. 327 с.
10. Хухлаева О.В.«Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (5—8 классы)». М.: Генезис. 2006. 303 с.
11. Шиманская В.А. «Коммуникация. Найди общий язык с кем угодно» Изд. Альпина-Пабlishер. 2020. 152 с.
12. Эльконин Д. Б. «Избранные психологические труды». М.: Педагогика. 1989. 560 с.