

РАССМОТРЕНА
на заседании МО
гуманитарного цикла

Е.В. Гуляева
Протокол № 1 от 29.08.2025 г

ПРОВЕРЕНА
зам. директора по УВР

Н.Н. Земскова
29.09.2025 г.

УТВЕРЖДЕНА
директор ГБОУ СОШ №30 г.о.
Сызрань

Л.И. Тюкова
Приказ № 1688 от 29.08.2025г

**Рабочая программа
занятий внеурочной деятельности
Психология здоровой жизни**

2025 г.

Рабочая программа часа психологической поддержки «Психология здоровой жизни» на уровне основного общего образования составлена на основе нормативно-правовых документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утв. приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287;
- Программы Хухлаевой О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (5 – 6 классы). – 6-е изд. – М.: Генезис, Программы Хухлаевой О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (7 – 8 классы). – 4-е изд. перераб. – М.: Генезис.

На изучение часа психологической поддержки "Психология здоровой жизни" отводится по 1 часу в неделю в 5-8 классах основной школы. Программа рассчитана на 34 учебных часа (34 учебные недели) в каждом классе.

1. Содержание программы

5 класс (34 часа)

Раздел 1. Введение в мир психологии.

Чем занимается психология? Зачем человеку психология?

Раздел 2. Я – это Я.

Кто Я, какой Я? Какими я обладаю качествами, способностями, возможностями. Какие роли бывают у человека? Почему для человека так важно быть нужным окружающим людям? Мои мечты и мои цели. Отличие цели от мечты. План достижения цели. Детство, как значимый период в жизни. Я сейчас, я в будущем. Роль взрослых и роль детей. Определение самооценки.

Раздел 3. Я имею право чувствовать и выражать чувства.

Чувства бывают разные. Способы адекватного самовыражения чувств. Страхи пятиклассников. Стыдно ли бояться? Способы преодоления страхов. Имею ли я право сердиться и обижаться? Определение уровня тревожности.

Раздел 4-5. Я и мой внутренний мир. Кто в ответе за мой внутренний мир?

Подчеркивается ценность и уникальность внутреннего мира каждого человека. Каждый имеет право на собственную точку зрения.

Каждый человек несет ответственность за свои чувства, мысли и поступки.

В любом событии есть и плюсы, и минусы. В любом возрасте человек может оказаться в трудной ситуации. Создается копилка трудных ситуаций пятиклассника. Любая трудная ситуация имеет обучающий эффект.

Раздел 6. Я и ты.

Обсуждаются проблемы подростковой дружбы. Выделяются человеческие качества, которые способствуют и мешают дружбе. Исследуются сильные и слабые стороны в общении. Что такое одиночество и его причины. Одиночество взрослого и подростка (сходства и различия). Способы преодоления одиночества. Трудности в школе и дома.

Раздел 7. Мы начинаем взрослеть.

Осознание изменений, которые происходят с пятиклассниками. Мотивировка к позитивному самоизменению. Будущее каждого находится в руках человека. Обучение

активному общению, что позволяет ребёнку самому формировать навыки и умения общаться продуктивно, основываясь на собственном опыте.

6 класс (34 часа)

Раздел 1. Агрессия и ее роль в развитии человека.
Я повзрослел. У меня появилась агрессия. Различия между агрессией и агрессивностью. Как научиться контролировать собственное агрессивное поведение и правильно вести себя. Как выглядит агрессивный человек? Трудности агрессивного человека и причины агрессивного поведения. Конструктивное реагирование на агрессию. Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми. Учимся договариваться. Учимся доверять.

Раздел 2. Уверенность в себе и ее роль в развитии человека.

Зачем человеку нужна уверенность в себе. Как обрести уверенность в себе и понять, что вера в себя необходима для развития человека, для достижения успеха в различных делах и долгой жизни. Источники уверенности в себе. Какого человека мы называем неуверенным в себе? Причины неуверенного поведения. Маски неуверенности: застенчивость и самоуверенность. Понятие «уважение», «самоуважение», «самопринятие». Уверенность в себе и милосердие. Уверенность в себе и непокорность.

Раздел 3. Конфликты и их роль в усилении Я.
Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице. Способы поведения в конфликте: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта. Конструктивное разрешение конфликтов. Конфликт как возможность развития. Готовность к разрешению конфликта.

Раздел 4. Ценности и их роль в жизни человека.
Что такое ценности? Каждый человек движется по жизни, опираясь на свои ценности. Основные ценности взрослых. Я в будущем. Ценности и жизненный путь человека. Мои ценности.

7 класс (34 часа)

Раздел 1. Эмоциональная сфера человека. Эмоциональный интеллект. Почему нужно обращать внимание на чувства людей. Основные законы психологии эмоций. Передача чувств «по наследству». Взаимосвязь разума и эмоций. Психогигиена эмоциональной жизни.

Раздел 2. Социальное восприятие: как узнавать другого человека.

Как мы получаем информацию о человеке. Учимся понимать жесты и позы. Учимся понимать жесты и позы. Жесты. Невербальные признаки обмана. Понимание причин поведения людей. Понимание причин поведения людей. Впечатление, которое мы производим. Из чего складывается впечатление о человеке? Способы понимания социальной информации. Наблюдательная сензитивность.

Раздел 3. Межличностная привлекательность: любовь, дружба. Привлекательность человека. Взаимность или обоюдная привлекательность. Дружба. Четыре модели общения. Романтические отношения или влюбленность. Любовь. Половая идентичность и ее развитие у подростков. Переживание любви. Что помогает и мешает любви.

Раздел 4. Взросление и изменение отношений с родителями.

Взросление и отношения с родителями. Взаимное понимание или непонимание. Взаимное доверие или недоверие. Роль родителей в жизни подростка. Роль подростков в жизни родителей

8 класс (34 часа)

Раздел 1. Я-концепция и ее ключевые моменты.

Я - концепция. Самоуважение. Самоконтроль. Уверенность в себе. Пол как ключевой аспект Я.

Раздел 2. Эмоциональный мир человека.

Психические состояния и их свойства. Напряжение. Приемы внешней и внутренней регуляции состояния. Приемы саморегуляции. Настроение. Настроение и активность человека. Как управлять своим состоянием. Как изменить состояние. Возрастной аспект состояний: состояния подростков. Стресс. Стрессоустойчивость. Мои ресурсы.

Раздел 3. Психофизиологические особенности человека и работа с информацией.

Способы восприятия информации. Ведущий способ восприятия информации. Способы переработки информации. Ведущее полушарие. Темп работы с информацией. Контрольная работа и индивидуальные особенности работы с информацией. Приготовление уроков и индивидуальные особенности работы с информацией.

Раздел 4. Мотивационная сфера личности.

Мотив и его функции. «Борьба мотивов». Привычки, интересы, мечты. Мотивация помощи и альтруистического поведения.

2. Планируемые результаты внеурочной деятельности

5-6 классы

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

Личностные УУД:

- усваивать нравственно-этические нормы и школьные нормы поведения
- учиться контролировать свои эмоции, быть эмоционально благополучным
- повышать уровень мотивации к учебной деятельности, понимать личную ответственность за результат учебной деятельности
- формировать адекватную самооценку
- учить делать нравственный выбор и давать нравственную оценку
- развивать рефлексию

Познавательные УУД:

- учиться осознать и анализировать изменения в самом себе;
- планировать свою учебную деятельность с учетом индивидуального стиля учебной деятельности;
- адекватно воспринимать оценки учителей;
- уметь распознавать чувства других людей;
- обогатить представления о собственных ценностях и их роли в жизни;
- уметь формулировать собственные проблемы

Регулятивные УУД:

- осознавать свои личные качества, способности и возможности;
- осознавать свои эмоциональные состояния и учиться саморегуляции;
- овладевать навыками саморегуляции в общении со сверстниками и учителями;
- научиться контролировать собственное агрессивное поведение;
- осознавать свою долю ответственности за чувства, мысли и поступки;
- учиться прогнозировать последствия собственных поступков.

Коммуникативные УУД:

- учиться строить взаимоотношения с окружающими;
- учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации;
- учиться правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других;
- учиться самостоятельно решать проблемы в общении с друзьями;
- формулировать свое собственное мнение и позицию;
- учиться толерантному отношению к другому человеку.

7-8 классы

Предметные результаты:

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

- нормы и правила, существующие в мире;
- основные понятия социальной психологии;
- основные понятия конфликтологии.
- важность эмоциональной сферы в жизни человека, соблюдение психогигиены эмоциональной жизни
- важность положительного самоотношения, самопринятия, самопрограммирования
- основные состояния человека и их поведенческие проявления
- правила эффективного общения с окружающими
- свои индивидуальные особенности (характер, темперамент, мотивы, интересы)
- важность профессионального и жизненного самоопределения

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.

3. Тематическое планирование

5 класс

Тема	Кол-во ч.	Основное содержание по темам	Виды и форм деятельности учащихся
Введение в мир психологии.	3	Чем занимается психология? Зачем человеку психология?	познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение
Я – это Я.	7	Кто Я, какой Я? Какими я обладаю качествами, способностями, возможностями. Какие роли бывают у человека? Почему для человека так важно быть нужным окружающим людям? Мои мечты и мои цели. Отличие цели от мечты. План достижения цели. Детство, как значимый период в жизни. Я сейчас, я в будущем. Роль взрослых и роль детей. Определение самооценки	групповые занятия с элементами тренинга, самостоятельная работа, коллективное обсуждение и дискуссия.
Я имею право чувствовать и выражать чувства.	7	Чувства бывают разные. Способы адекватного самовыражения чувств. Страхи пятиклассников. Стыдно ли бояться? Способы преодоления страхов. Имею ли я право сердиться и обижаться? Определение уровня тревожности.	групповые занятия с элементами тренинга, игра, работа в парах, самостоятельная работа, коллективное обсуждение и дискуссия.
Я и мой внутренний мир.	2	Подчеркивается ценность и уникальность внутреннего мира каждого человека. Каждый имеет право на собственную точку зрения. Каждый человек несет ответственность за свои чувства, мысли и поступки. В любом событии есть и плюсы, и минусы..	познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение.
Кто в ответе за мой внутренний мир?	2	В любом возрасте человек может оказаться в трудной ситуации. Создается копилка трудных ситуаций пятиклассника. Любая трудная ситуация имеет обучающий эффект	познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение.
Я и ты.	6	Обсуждаются проблемы подростковой	познавательная

		дружбы. Выделяются человеческие качества, которые способствуют и мешают дружбе. Исследуются сильные и слабые стороны в общении. Что такое одиночество и его причины. Одиночество взрослого и подростка (сходства и различия). Способы преодоления одиночества. Трудности в школе и дома.	деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение.
Мы начинаем взрослеть.	7	Осознание изменений, которые происходят с пятиклассниками. Мотивировка к позитивному самоизменению. Будущее каждого находится в руках человека. Обучение активному общению, что позволяет ребёнку самому формировать навыки и умения общаться продуктивно, основываясь на собственном опыте.	групповые занятия с элементами тренинга, игра, работа в парах, самостоятельная работа, коллективное обсуждение и дискуссия.

6 класс

Тема	Кол-во ч.	Основное содержание по темам	Виды и формы деятельности учащихся
Агрессия и ее роль в развитии человека.	8	Я повзрослел. У меня появилась агрессия. Различия между агрессией и агрессивностью. Как научиться контролировать собственное агрессивное поведение и правильно вести себя. Как выглядит агрессивный человек? Трудности агрессивного человека и причины агрессивного поведения. Конструктивное реагирование на агрессию. Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми. Учимся договариваться. Учимся доверять.	групповые занятия с элементами тренинга, игра, работа в парах, самостоятельная работа, коллективное обсуждение и дискуссия.
Уверенность в себе и ее роль в развитии человека.	12	Зачем человеку нужна уверенность в себе. Как обрести уверенность в себе и понять, что вера в себя необходима для развития человека, для достижения успеха в различных делах и долгой жизни. Источники уверенности в себе. Какого человека мы называем неуверенным в себе? Причины неуверенного поведения. Маски неуверенности: застенчивость и самоуверенность. Понятие «уважение», «самоуважение», «самопринятие». Уверенность в себе и милосердие. Уверенность в себе и непокорность.	познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение.
Конфликты и их роль в усилении Я.	7	Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице. Способы поведения в конфликте: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта. Конструктивное разрешение конфликтов. Конфликт как возможность развития. Готовность к разрешению	познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение.

		конфликта.	
Ценности и их роль в жизни человека.	7	Что такое ценности? Каждый человек движется по жизни, опираясь на свои ценности. Основные ценности взрослых. Я в будущем. Ценности и жизненный путь человека. Мои ценности	групповые занятия с элементами тренинга, игра, работа в парах, самостоятельная работа, коллективное обсуждение и дискуссия.

7 класс

Тема	Кол-во ч.	Основное содержание по темам	Виды и формы деятельности учащихся
Эмоциональная сфера человека.	9	Эмоциональный интеллект. Почему нужно обращать внимание на чувства людей. Основные законы психологии эмоций. Передача чувств «по наследству». Взаимосвязь разума и эмоций. Психогигиена эмоциональной жизни.	групповые занятия с элементами тренинга, игра, работа в парах, самостоятельная работа, коллективное обсуждение и дискуссия.
Социальное восприятие: как узнавать другого человека.	11	Как мы получаем информацию о человеке. Учимся понимать жесты и позы. Жесты. Невербальные признаки обмана. Понимание причин поведения людей. Понимание причин поведения людей. Впечатление, которое мы производим. Из чего складывается впечатление о человеке? Способы понимания социальной информации. Наблюдательная сензитивность.	познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение.
Межличностная привлекательность: любовь, дружба.	10	Привлекательность человека. Взаимность или обоюдная привлекательность. Дружба. Четыре модели общения. Романтические отношения или влюбленность. Любовь. Половая идентичность и ее развитие у подростков. Переживание любви. Что помогает и мешает любви.	познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение.
Взросление и изменение отношений с родителями.	4	Взросление и отношения с родителями. Взаимное понимание или непонимание. Взаимное доверие или недоверие. Роль родителей в жизни подростка. Роль подростков в жизни родителей.	групповые занятия с элементами тренинга, игра, работа в парах, самостоятельная работа, коллективное обсуждение и дискуссия.

8 класс

Тема	Кол-во ч.	Основное содержание по темам	Виды и формы деятельности учащихся
Я-концепция и ее ключевые моменты.	7	Я - концепция. Самоуважение. Самоконтроль. Уверенность в себе. Пол как ключевой аспект Я.	групповые занятия с элементами тренинга, игра, работа в парах, самостоятельная работа, коллективное обсуждение и дискуссия.
Эмоциональный мир человека.	14	Психические состояния и их свойства. Напряжение. Приемы внешней и внутренней регуляции состояния. Приемы саморегуляции. Настроение. Настроение и активность человека. Как управлять своим состоянием. Как изменить состояние. Возрастной аспект состояний: состояния подростков. Стресс. Стрессоустойчивость. Мои ресурсы.	групповые занятия с элементами тренинга, игра, работа в парах, самостоятельная работа, коллективное обсуждение и дискуссия.
Психофизиологические особенности человека и работа с информацией.	6	Способы восприятия информации. Ведущий способ восприятия информации. Способы переработки информации. Ведущее полушарие. Темп работы с информацией. Контрольная работа и индивидуальные особенности работы с информацией. Приготовление уроков и индивидуальные особенности работы с информацией.	познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение.
Мотивационная сфера личности.	7	Мотив и его функции. «Борьба мотивов». Привычки, интересы, мечты. Мотивация помощи и альтруистического поведения.	познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение.