

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Приморского края

Администрация Анучинского муниципального округа

МБОУ школа с.Чернышевка

РАССМОТРЕНО
на заседании
педагогического совета

СОГЛАСОВАНО
методист

УТВЕРЖДЕНО
и.о. директора

Протокол № 1
от «31» 08 2026 г.

Литвинова Д.В.
Протокол № 1
от «31» 08 2026 г.

Малахова О.А
Приказ № 103/2-а
от «31» 08 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Общая психология»

для обучающихся 8 класса педагогического

профиля срок реализации: одно полугодие

(17 часов)

с.Чернышевка, 2026 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Общая психология» для обучающихся 8 класса педагогического профиля разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации», требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, федеральной образовательной программой основного общего образования, федеральной рабочей программой воспитания, основной образовательной программой основного общего образования и планом внеурочной деятельности образовательной организации.

Программа имеет личностно-развивающую и общеинтеллектуальную направленность. Она ориентирована прежде всего на самого обучающегося: на развитие его самопонимания, познавательной культуры, эмоциональной грамотности, способности к осознанному выбору и ответственному поведению. Принадлежность класса к педагогическому профилю учитывается как гуманитарный контекст курса, однако содержание не направлено на подготовку школьников к обучению других людей и не предполагает освоения методики преподавания.

Курс знакомит обучающихся с базовыми представлениями общей психологии: психическими процессами, состояниями и свойствами личности. Особое внимание уделяется ощущениям и восприятию, вниманию, памяти, мышлению, речи, воображению, эмоциям, волевой регуляции, самосознанию, самооценке, темпераменту, характеру, способностям, мотивам и ценностям.

Содержание курса построено с учётом возрастных особенностей восьмиклассников. Подростковый возраст связан с интенсивным развитием самосознания, поиском личной идентичности, повышением значимости общения и самостоятельного выбора. Поэтому психологические понятия рассматриваются в

связи с жизненным опытом школьников, но без требования раскрывать личную информацию.

Курс носит образовательный, а не диагностический или терапевтический характер. Он не предусматривает постановку психологических диагнозов, публичное оценивание личности, клиническую интерпретацию индивидуальных особенностей или замену профессиональной психологической помощи. При организации занятий соблюдаются принципы добровольности высказываний, уважения достоинства, конфиденциальности личных сведений, научной корректности и психологической безопасности.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ»

Общая психология изучает наиболее общие закономерности психической жизни человека. В рамках курса психика рассматривается как целостная система, в которой взаимосвязаны познавательные процессы, эмоциональные состояния, волевая регуляция и устойчивые свойства личности.

Содержание организовано по принципу движения от общего представления о психологии к рассмотрению отдельных психических процессов, затем к эмоционально-волевой сфере и вопросам личности. Такая логика помогает обучающимся увидеть связь между тем, как человек воспринимает и перерабатывает информацию, что он чувствует, как принимает решения и каким образом формирует представление о себе.

Курс предполагает сочетание краткого теоретического объяснения, обсуждения, наблюдения, анализа жизненных и информационных примеров, рефлексивных и практико-ориентированных форм работы.

Основные принципы реализации программы:

- научность и различие научного психологического знания и бытовых представлений;

- возрастная доступность и связь содержания с актуальными задачами подросткового развития;
- личностная направленность и поддержка субъектной позиции обучающегося;
- этическая безопасность, уважение индивидуальных различий и личных границ;
- рефлексивность и ориентация на осмысленное применение знаний к собственной жизни;
- вариативность форм работы без обязательного публичного раскрытия личного опыта.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ»

Цель курса – создание условий для личностного развития обучающихся на основе формирования целостного научного представления о психике человека, развития самосознания, культуры познавательной деятельности, эмоциональной грамотности и навыков саморегуляции.

Задачи курса

- сформировать первоначальное представление о предмете общей психологии, основных группах психических явлений и способах их научного изучения;
- раскрыть основные закономерности ощущений, восприятия, внимания, памяти, мышления, речи и воображения;
- способствовать развитию метапознания: осознания собственных способов восприятия, запоминания, размышления и принятия решений;
- расширить представления об эмоциях, психических состояниях, воле, саморегуляции и психологических ресурсах личности;
- сформировать понимание личности как развивающейся системы, включающей индивидуальные особенности, самосознание, мотивы, ценности и жизненные цели;
- развивать уважительное отношение к индивидуальным различиям, достоинству и личным границам другого человека;
- формировать критическое отношение к психологической информации, стереотипам, ярлыкам и псевдонаучным объяснениям;
- поддерживать способность к рефлексии, ответственному выбору и построению реалистичных направлений личностного роста.

МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ» В ПЛАНЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Курс предназначен для обучающихся 8 класса педагогического профиля и реализуется в течение одного полугодия. Общий объём программы составляет 17 часов: 1 час в неделю.

Занятия могут проводиться в групповой, парной и индивидуально-рефлексивной формах. Отметочная система не применяется. Обратная связь носит формирующий характер и основывается на включённости обучающихся в обсуждение, понимании основных понятий, способности корректно анализировать психологические явления и осмыслять собственный опыт без обязательного публичного предъявления личных результатов.

Итоговое подведение результатов курса имеет обобщающий и рефлексивный характер. Конкретные задания и формы итоговой работы определяются педагогом.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

8 класс

Раздел 1. Психология как наука о человеке (1 час)

Предмет психологии. Психика и психологические явления. Психические процессы, состояния и свойства личности. Научное и житейское психологическое знание. Наблюдение, описание, сравнение и эксперимент как общие способы получения психологического знания. Этические границы применения психологических сведений. Психологические термины и опасность навешивания ярлыков.

Раздел 2. Познавательные процессы (7 часов)

Ощущения и восприятие. Роль органов чувств и мозга в построении образа мира. Основные виды ощущений. Целостность, предметность, избирательность и константность восприятия. Влияние опыта, ожиданий, установки и контекста на восприятие. Иллюзии восприятия как проявление закономерностей переработки информации.

Внимание. Функции внимания в деятельности. Непроизвольное, произвольное и послепроизвольное внимание. Свойства внимания: концентрация, устойчивость, объём, распределение, переключение. Внешние и внутренние факторы отвлечения. Ограниченность внимания и осознанная организация познавательной деятельности.

Память. Запоминание, сохранение, воспроизведение и забывание. Образная, словесно-логическая, эмоциональная и двигательная память. Кратковременная, долговременная и рабочая память. Осмысленность, организация материала, повторение и связь с имеющимися знаниями как условия запоминания. Забывание как закономерный процесс. Индивидуальные различия и распространённые мифы о памяти.

Мышление и речь. Мышление как опосредованное и обобщённое познание. Анализ, синтез, сравнение, обобщение, абстрагирование и конкретизация. Понятие, суждение, умозаключение. Проблемная ситуация и поиск решения. Связь мышления и речи. Аргументация, вопросы, проверка предположений. Когнитивные упрощения и ошибки суждения. Критическое отношение к собственным выводам и информационным сообщениям.

Воображение и творчество. Воссоздающее и творческое воображение. Функции воображения в планировании, эмоциональной жизни, понимании других людей и создании нового. Связь воображения с памятью и мышлением. Творчество как преобразование опыта, вариативность и способность видеть несколько возможностей.

Раздел 3. Эмоционально-волевая сфера и психические состояния (3 часа)

Эмоции и чувства. Сигнальная, оценочная, мотивационная и коммуникативная функции эмоций. Основные эмоциональные переживания, их телесные, когнитивные и поведенческие проявления. Различие эмоции, чувства, настроения и аффекта. Осознание и корректное выражение эмоций. Эмпатия и уважение к переживаниям другого человека.

Психические состояния и стресс. Настроение, бодрость, утомление, напряжение, тревога, фрустрация. Стресс как реакция на значимые требования и изменения. Ресурсы адаптации, режим деятельности и отдыха, поддерживающее общение, обращение за помощью. Границы самопомощи и необходимость профессиональной поддержки при устойчивом неблагополучии.

Воля и саморегуляция. Цель, мотив, выбор, решение и волевое усилие. Самоконтроль и саморегуляция. Отсроченное вознаграждение, привычки, организация среды и поддержание усилия. Реалистичность целей, гибкость планов и признание права на ошибку.

Раздел 4. Личность и индивидуальность (5 часов)

Человек как индивид, личность и индивидуальность. Биологические предпосылки и социальные условия развития. Активность личности и влияние жизненного опыта. Уникальность сочетания качеств человека и недопустимость сведения личности к одной характеристике.

Темперамент. Темп, интенсивность и динамика психической деятельности. Классические типы темперамента как обобщённые модели. Сильные стороны и возможные трудности разных темпераментных особенностей. Отсутствие «хорошего» или «плохого» темперамента. Ограничения типологий.

Характер и способности. Черты характера, отношения человека к себе, другим людям, деятельности и правилам. Формирование и изменение характера. Способности, задатки, склонности и условия развития. Роль практики, мотивации, обратной связи и усилия. Личностные ресурсы и зоны роста.

Самосознание и самооценка. Образ «Я», самоотношение, идентичность, рефлексия. Источники самооценки и влияние сравнения с другими. Адекватность, устойчивость и гибкость самооценки. Самопринятие без отказа от развития. Личные границы, достоинство и ответственность.

Потребности, мотивы, ценности и цели. Внутренняя и внешняя мотивация. Соподчинение мотивов и ситуация выбора. Ценности как основания долгосрочных решений. Личные цели, смысл, ответственность и согласование желаний с возможностями, нормами и последствиями поступков.

Раздел 5. Психологическая целостность и личностное развитие (1 час)

Взаимосвязь познавательных процессов, эмоций, воли и свойств личности. Индивидуальный стиль деятельности. Психологические ресурсы человека. Осознанное применение знаний о психологии к организации собственной деятельности, общению, выбору целей и заботе о благополучии. Направления дальнейшего самопознания и саморазвития.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Освоение программы способствует процессам самопознания, саморазвития и формирования внутренней позиции личности. У обучающегося будут формироваться следующие личностные результаты:

1. В сфере духовно-нравственного развития

- уважение достоинства, индивидуальности, чувств и личных границ другого человека;
- готовность соотносить собственные решения и поступки с нравственными нормами и возможными последствиями;
- неприятие психологического давления, унижения, дискриминации и использования психологических ярлыков;
- понимание связи свободы выбора и личной ответственности.

2. В сфере самопознания и личностного самоопределения

- интерес к осмыслению собственных особенностей, мотивов, ценностей и способов деятельности;
- более дифференцированное и реалистичное представление о себе;
- готовность признавать сильные стороны, ограничения и зоны развития без самоуничижения и завышенной самооценки;
- способность формулировать личные цели и соотносить их со своими ресурсами и жизненными обстоятельствами.

3. В сфере эмоционального благополучия и культуры здоровья

- способность замечать и называть собственные эмоциональные состояния;
- понимание значения режима, отдыха, поддерживающего общения и обращения за помощью;
- признание права своего и другого человека на ошибку, переживания и индивидуальный темп;

- ответственное отношение к психическому благополучию и неприятие практик, способных причинить психологический вред.

4. В сфере ценности научного познания

- интерес к научному объяснению психических явлений;
- критическое отношение к псевдонаучным утверждениям, упрощённым типологиям и недоказанным психологическим советам;
- готовность проверять источники информации и различать факт, интерпретацию и оценочное суждение;
- понимание ограниченности единичного наблюдения и недопустимости постановки диагноза без профессиональных оснований.

5. В сфере адаптации к изменяющимся условиям

- готовность осмыслять изменения, неопределённость и трудности как ситуации, требующие анализа и выбора способов действия;
- способность учитывать собственное состояние и ресурсы при планировании деятельности;
- гибкость в корректировке целей и способов действия при изменении обстоятельств;
- открытость к обратной связи и новому опыту при сохранении личных границ.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате освоения курса у обучающегося будут развиваться познавательные, коммуникативные и регулятивные универсальные учебные действия, а также умения совместной деятельности.\

Познавательные универсальные учебные действия

- выделять существенные признаки психологических явлений, сравнивать и классифицировать их;

- устанавливать связи между познавательными процессами, эмоциональными состояниями, мотивами и поведением;
- формулировать вопросы и предположения при анализе психологических явлений;
- различать наблюдаемый факт, объяснение, интерпретацию и оценку;
- анализировать информацию из текстов, схем и иных источников, оценивать её научную обоснованность;
- осознавать применяемые способы запоминания, концентрации внимания, рассуждения и принятия решения;
- делать обобщения с учётом ограниченности имеющихся данных и избегать необоснованных выводов о личности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

- корректно использовать психологические понятия в устной и письменной речи;
- выражать собственную точку зрения, чувства и потребности в уважительной форме;
- слушать собеседника, уточнять смысл высказываний, признавать различие позиций;
- соблюдать личные границы и правила безопасного обсуждения чувствительного материала;
- не использовать психологические знания для навешивания ярлыков, давления или манипулирования.

Регулятивные универсальные учебные действия

- ставить реалистичные цели, планировать последовательность действий и оценивать доступные ресурсы;
- управлять вниманием и усилием с учётом особенностей задачи и собственного состояния;

- осуществлять самонаблюдение, самооценку и рефлекссию без обязательного публичного раскрытия личной информации;
- корректировать способы деятельности при возникновении трудностей;
- выбирать приемлемые способы эмоциональной и волевой саморегуляции;
- обращаться за поддержкой при понимании ограниченности самостоятельных ресурсов.

Совместная деятельность

- участвовать в обсуждении и совместном анализе материала, поддерживая безопасную и доброжелательную атмосферу;
- учитывать индивидуальные различия участников группы;
- распределять ответственность и соблюдать договорённости;
- оценивать собственный вклад в совместную работу по согласованным критериям.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

По завершении курса обучающийся сможет:

- объяснять, что изучает психология, и различать психические процессы, состояния и свойства личности;
- различать научные и житейские психологические представления, приводить признаки научно обоснованной информации;
- характеризовать основные свойства ощущений и восприятия, объяснять влияние опыта, контекста и установки;
- называть виды и основные свойства внимания, объяснять причины отвлечения и ограничения многозадачности;
- описывать процессы памяти и условия осмысленного запоминания, понимать закономерный характер забывания;

- характеризовать основные мыслительные операции, связь мышления и речи, роль вопросов и аргументации;
- объяснять функции воображения и его связь с памятью, мышлением и творчеством;
- различать эмоции, чувства, настроение и психические состояния, понимать функции эмоций;
- описывать стресс как психологическую и физиологическую реакцию, различать ресурсы самоподдержки и ситуации обращения за помощью;
- объяснять роль цели, мотива, решения и волевого усилия в саморегуляции;
- различать понятия «индивид», «личность», «индивидуальность», «темперамент», «характер», «способности»;
- понимать относительность типологий и недопустимость оценки человека по одной характеристике;
- характеризовать самосознание, образ «Я» и самооценку как развивающиеся образования;
- объяснять роль потребностей, мотивов, ценностей и целей в поведении и личностном выборе;
- анализировать повседневные психологические явления с использованием изученных понятий, избегая диагнозов и категоричных выводов;
- соотносить знания о познавательных процессах и личности с организацией собственной деятельности и направлениями личностного роста.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов
Раздел 1. Психология как наука о человеке		
1.1	Психология как наука. Психические явления. Научное и житейское знание	1
	Итого по разделу 1	1
Раздел 2. Познавательные процессы		
2.1	Ощущение и восприятие	1
2.2	Внимание	1
2.3	Память	2
2.4	Мышление и речь	2
2.5	Воображение и творчество	1
	Итого по разделу 2	7
Раздел 3. Эмоционально-волевая сфера и психические состояния		
3.1	Эмоции и чувства	1
3.2	Психические состояния и стресс	1
3.3	Воля и саморегуляция	1

	Итого по разделу 3	3
Раздел 4. Личность и индивидуальность		
4.1	Индивид, личность, индивидуальность	1
4.2	Темперамент	1
4.3	Характер и способности	1
4.4	Самосознание и самооценка	1
4.5	Потребности, мотивы, ценности и цели	1
	Итого по разделу 4	5
Раздел 5. Психологическая целостность и личное развитие		
5.1	Взаимосвязь психических процессов и свойств личности. Направления саморазвития	1
	Итого по разделу 5	1
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	17

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 класс

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата изучения
1	Психология как наука. Психические процессы, состояния и свойства личности	1	02.09.2026
2	Ощущения и восприятие: как формируется образ мира	1	09.09.2026
3	Внимание: виды, свойства и ограничения	1	16.09.2026
4	Память: процессы и виды памяти	1	23.09.2026
5	Память: условия запоминания и закономерности забывания	1	30.09.2026
6	Мышление: операции, понятия и решение проблем	1	06.10.2026
7	Мышление и речь. Аргументация и ошибки суждения	1	13.10.2026
8	Воображение и творчество	1	20.10.2026
9	Эмоции и чувства: функции и осознание	1	11.11.2026
10	Психические состояния и стресс	1	18.11.2026
11	Воля, выбор и саморегуляция	1	25.11.2026
12	Человек как индивид, личность и индивидуальность	1	02.12.2026

13	Темперамент и динамические особенности поведения	1	09.12.2026
14	Характер, способности и личностные ресурсы	1	16.12.2026
15	Самосознание, образ «Я» и самооценка	1	23.12.2026
16	Потребности, мотивы, ценности и жизненные цели	1	30.12.2026
17	Психологическая целостность человека и направления личностного развития	1	13.01.2027
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	17	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Обязательный учебник для обучающихся не предусмотрен. Используются адаптированные научно-популярные тексты, схемы, иллюстративные материалы и иные источники, отобранные педагогом с учётом возраста обучающихся, научной корректности и психологической безопасности.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА

- Гиппенрейтер Ю. Б. Введение в общую психологию. Курс лекций.
- Маклаков А. Г. Общая психология.
- Немов Р. С. Психология. Книга 1. Общие основы психологии.
- Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии.

- Ильин Е. П. Эмоции и чувства.
- Ильин Е. П. Психология воли.
- Возрастно-психологические и методические материалы, рекомендованные для работы с подростками и прошедшие профессиональную экспертизу.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Портал психологических изданий PsyJournals.ru: <https://psyjournals.ru/>

Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»: <https://cyberleninka.ru/>

Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru/>

Большая российская энциклопедия: <https://bigenc.ru/>

Использование цифровых ресурсов осуществляется педагогом выборочно. Материалы проверяются на научную достоверность, возрастную уместность, отсутствие дискриминирующих формулировок, навязывания самодиагностики и некорректного обращения с личными данными.