ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЛИЦЕЙ №144
КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБОУ лицея №144
Калининского района Санкт-Петербурга
Протокол от 23.06.2026 г. № 11

УТВЕРЖДЕНА
Приказом от 23.06. 2026 г. №40
директор ГБОУ лицея №144
Калининского района Санкт-Петербурга
_____ / Федорова Л. А. /

Дополнительная общеразвивающая программа «Психология»

Срок освоения: 72 академических часа
Возраст обучающихся: 12-17 лет

Разработчик программы:
Калинина Дария Сергеевна,
педагог дополнительного образования

ГБОУ лицей № 144
Калининского района
Санкт-Петербурга
Подписано электронной подписью
01.09.2026 11:37
директор
Федорова Лолита Анатольевна
7804140160-15-1792572590-20261021-293-3-1149-50

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность.

Данная программа имеет *социально-гуманитарную направленность*.

Адресат программы.

Обучающиеся 12-17 лет.

Обучение по данной программы не предусматривает наличия какой-либо специальной подготовки или требований, предъявляемых к обучающимся.

Актуальность программы.

Актуальность программы «Психология» обусловлена запросом времени: в эпоху высоких нагрузок и информационной перегрузки детям и подросткам особенно нужны инструменты для понимания себя и других, развития эмоционального интеллекта и навыков конструктивного общения. Это напрямую отвечает задачам Концепции развития дополнительного образования до 2030 года — создать условия для самореализации, формирования гармонично развитой и социально ответственной личности, а также эффективно использовать потенциал дополнительного образования для профилактики трудностей в обучении и социализации. Содержание программы соотносится с утверждённым перечнем национальных ценностей РФ: в ней закладываются основы таких ценностей, как гуманизм, взаимопомощь и взаимоуважение, высокие нравственные идеалы, а также приоритет духовного над материальным.

Уровень освоения программы – обшекультурный.

Объем и срок освоения программы.

Программа рассчитана на 72 академических часа.

Цель.

Способствовать личностному развитию обучающихся, формированию эмоционального интеллекта и навыков конструктивного взаимодействия

Задачи.

Обучающие:

1. Познакомить обучающихся с базовыми понятиями и терминами психологии (эмоции, личность, общение, саморегуляция и т.д.).
2. Сформировать представления о механизмах возникновения и проявления эмоций, их роли в жизни человека и влиянии на здоровье (психическое и физическое).
3. Обучить простым приёмам саморегуляции эмоционального состояния (дыхательные техники, релаксационные упражнения) как элементам здоровьесбережения.
4. Дать знания о принципах конструктивного общения, способах разрешения конфликтов и навыках эффективной коммуникации в разных социальных группах.
5. Познакомить с основами профессиональной ориентации: профессиями в сфере психологии и смежных областях, требованиями к специалистам, возможностями профессионального развития в этой сфере.

Развивающие:

1. Развить эмоциональный интеллект: умение распознавать и понимать свои и чужие эмоции, учитывать их в общении и принятии решений для сохранения психоэмоционального здоровья.
2. Совершенствовать коммуникативные навыки, включая активное слушание, аргументацию, выражение мыслей и чувств без конфликта — в том числе в цифровой среде.
3. Способствовать развитию навыков самоанализа и самопознания, необходимых для осознанного выбора образовательного и профессионального пути.

Воспитательные:

1. Воспитать уважительное и бережное отношение к внутреннему миру другого человека, толерантность и эмпатию в общении.
2. Сформировать ценности взаимопомощи, взаимоуважения и ответственности за собственное здоровье и благополучие окружающих.
3. Способствовать становлению социально ответственной позиции: готовности участвовать в жизни коллектива, предлагать инициативы, помогать сверстникам в сложных ситуациях.
4. Укрепить приверженность высоким нравственным идеалам и гуманистическим ценностям, включая заботу о психическом здоровье, профилактику стрессов и эмоциональных перегрузок в соответствии с национальными ориентирами РФ.

Планируемые результаты освоения программы.

Предметные результаты:

1. Обучающиеся освоят базовые понятия и термины психологии (эмоции, личность, общение, саморегуляция и т.д.) и смогут корректно их использовать в речи.
2. Будут иметь представление о механизмах возникновения и проявления эмоций, смогут объяснить их роль в жизни человека и влияние на психическое и физическое здоровье.
3. Овладеют практическими приёмами саморегуляции эмоционального состояния (дыхательные техники, релаксационные упражнения) и смогут применять их для сохранения психоэмоционального благополучия.
4. Будут знать принципы конструктивного общения и способы разрешения конфликтов, смогут применять навыки эффективной коммуникации в разных социальных группах.
5. Получат представление о профессиях в сфере психологии и смежных областях, требованиях к специалистам и возможностях профессионального развития — смогут соотнести эти знания со своими интересами и способностями.

Метапредметные результаты:

1. Развит эмоциональный интеллект: обучающиеся научатся распознавать и анализировать свои и чужие эмоции, учитывать их при общении и принятии решений.
2. Совершенствуются коммуникативные навыки: обучающиеся смогут вести конструктивный диалог, аргументировать свою позицию, слушать и слышать собеседника, выражать мысли и чувства без конфликта — в том числе в цифровой среде.
3. Сформированы навыки самоанализа и рефлексии: обучающиеся смогут анализировать свои действия, эмоции и мотивы, оценивать сильные и слабые стороны своей личности.
4. Развита способность к планированию и осознанному выбору: обучающиеся научатся ставить цели в образовательной и профессиональной сфере, соотносить их со своими возможностями и интересами.

Личностные результаты:

1. Сформировано уважительное и бережное отношение к внутреннему миру другого человека, развита эмпатия и толерантность в общении.
2. Укреплены ценности взаимопомощи и взаимоуважения: обучающиеся проявят готовность поддерживать сверстников в сложных ситуациях, оказывать психологическую поддержку на доступном уровне.
3. Укреплена приверженность высоким нравственным идеалам и гуманистическим ценностям: обучающиеся осознают важность заботы о психическом здоровье, научатся предотвращать стрессовые ситуации и помогать в этом окружающим.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Язык реализации программы: русский

Форма обучения: очная

Особенности реализации программы:

Особенностью программы является реализация ее воспитательного потенциала. В программу включены мероприятия:

1. Направленные на развитие гражданской активности (выступления и презентации для младших школьников)
2. Направленные на здоровье сбережение учащихся (беседы о ЗОЖ, тренинг по ЗОЖ и т.д.)
3. Направленные на профориентацию (беседы о профессии психолога, консультанта и т.д.)

Условия набора в коллектив: принимаются все желающие.

Условия формирования групп: группы формируются одновозрастные.

Количество обучающихся в группе: 15 человек.

Списочный состав групп формируется с учетом вида деятельности, санитарных норм, особенностей реализации программы.

Особенности организации образовательного процесса.

Формы организации занятий

Программа предусматривает как групповые аудиторные занятия, так и самостоятельные внеаудиторные занятия.

Формы проведения занятий

Основной формой организации деятельности является учебное занятие, как традиционное, так и различные его формы: игры, конкурсы, круглый стол, тренинги, подготовка газеты.

Формы организации деятельности учащихся: на занятии используются следующие виды деятельности:

- фронтальная работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);
- групповая организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);
- коллективная организация проблемно - поискового или творческого взаимодействия между всеми детьми одновременно.

Материально-техническое оснащение программы

Оснащение	Кол-во

Рабочий кабинет	1
Персональный компьютер	1
Проектор	1
Парты	10
Стулья	20
Канцелярские принадлежности	

Кадровое обеспечение: занятие проводит педагог дополнительного образования.

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ и ОТ	2	1	1	Педагогическое наблюдение
2.	Введение в психологию	4	1	3	Эссе «Почему мне интересно изучать психологию»
3.	Эмоции и саморегуляция.	12	3	9	Анализ ситуации Приложение 1.
4.	Основы эффективной коммуникации	12	2	10	Тест Приложение 2.
5.	Социальное взаимодействие и ответственность.	12	2	10	Круглый стол Приложение 3.
6.	Профессиональная ориентация в сфере психологии	12	4	8	Тест «Получится ли из тебя психолог» Приложение 4.
7.	Обобщение и рефлексия	16	2	14	Игра Приложение 5.
8.	Итоговое занятие	2		2	Саморефлексия по итогам курса.
	Итого	72	15	57	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Задачи.

Обучающие:

1. Познакомить обучающихся с базовыми понятиями и терминами психологии (эмоции, личность, общение, саморегуляция и т. д.).
2. Сформировать представления о механизмах возникновения и проявления эмоций, их роли в жизни человека и влиянии на здоровье (психическое и физическое).
3. Обучить простым приёмам саморегуляции эмоционального состояния (дыхательные техники, релаксационные упражнения) как элементам здоровьесбережения.
4. Дать знания о принципах конструктивного общения, способах разрешения конфликтов и навыках эффективной коммуникации в разных социальных группах.
5. Познакомить с основами профессиональной ориентации: профессиями в сфере психологии и смежных областях, требованиями к специалистам, возможностями профессионального развития в этой сфере.

Развивающие:

1. Развить эмоциональный интеллект: умение распознавать и понимать свои и чужие эмоции, учитывать их в общении и принятии решений для сохранения психоэмоционального здоровья.
2. Совершенствовать коммуникативные навыки, включая активное слушание, аргументацию, выражение мыслей и чувств без конфликта — в том числе в цифровой среде.
3. Способствовать развитию навыков самоанализа и самопознания, необходимых для осознанного выбора образовательного и профессионального пути.

Воспитательные:

1. Воспитать уважительное и бережное отношение к внутреннему миру другого человека, толерантность и эмпатию в общении.
2. Сформировать ценности взаимопомощи, взаимоуважения и ответственности за собственное здоровье и благополучие окружающих.
3. Способствовать становлению социально ответственной позиции: готовности участвовать в жизни коллектива, предлагать инициативы, помогать сверстникам в сложных ситуациях.
4. Укрепить приверженность высоким нравственным идеалам и гуманистическим ценностям, включая заботу о психическом здоровье, профилактику стрессов и эмоциональных перегрузок в соответствии с национальными ориентирами РФ.

Содержание
ДОП «Психология»

Раздел 1. Вводное занятие.

Теория: Инструктаж по ТБ. Знакомство с программой, правилами работы в группе.

Практика: Игра на знакомство.

Раздел 2. Введение в психологию

Теория: Что такое психология? Основные понятия: эмоции, личность, общение, саморегуляция. Краткий экскурс в историю психологии. Человек как личность. Индивидуальность и её проявления. Самопознание и его роль в развитии личности.

Практика: Обсуждение многообразия различий между людьми как отдельными личностями, разнообразия потребностей. Игра «Людоеды и выжившие». **Приложение 6**

Раздел 3. Эмоции и саморегуляция.

Теория: Эмоции и чувства: виды, функции, механизмы возникновения. Как эмоции влияют на здоровье (психическое и физическое). Распознавание эмоций у себя и других.

Практика: анализ эмоций по мимике, жестам, интонации. Техники осознанности (mindfulness) и концентрации внимания. Приёмы саморегуляции: дыхательные техники. Отработка базовых упражнений. Релаксационные упражнения. Практикум по мышечному расслаблению и визуализации. Сочетание дыхательных техник и релаксации в стрессовых ситуациях.

Раздел 4. Основы эффективной коммуникации

Теория: Принципы конструктивного общения. Активное слушание и эмпатическое восприятие. Вербальные и невербальные средства общения. Язык тела, жесты, мимика. Общение в цифровой среде. Особенности коммуникации в мессенджерах и соцсетях. Риски и возможности. Конфликты: причины возникновения и способы разрешения. Стратегии поведения в конфликте.

Практика: Аргументация и выражение мыслей без конфликта. Обсуждение понятия «толерантность» и его направлений. Ролевые игры. Практикум «Конструктивное разрешение конфликта». Отработка навыков на кейсах. Игра «Угадай товарища». **Приложение 7.**

Раздел 5. Социальное взаимодействие и ответственность.

Теория: Человек в обществе. Социальные роли и нормы. Толерантность и эмпатия. Взаимопомощь и взаимоуважение. Ценности в межличностных отношениях. Социальная активность: как проявить себя в коллективе. Идеи и инициативы.

Практика: Упражнения на развитие эмпатии. Командная работа. Распределение ролей и обязанностей. Тренинг взаимодействия. Социально значимые проекты. Планирование мини-акции по популяризации здорового образа жизни или психологического благополучия.

Раздел 6. Профессиональная ориентация в сфере психологии

Теория: Профессии в сфере психологии: обзор направлений (психолог, педагог-психолог, коуч, конфликтолог и др.). Требования к специалистам в области психологии. Личностные и профессиональные качества. Где и как получить психологическое образование? Образовательные траектории. Возможности профессионального развития в психологии. Карьерные перспективы.

Практика: Соотнесение своих интересов и способностей с профессиями в сфере психологии. Мини-проект «Моя будущая профессия». Презентация идей и планов. Обсуждение предпочитаемых каждым направлений в психологии.

Раздел 7. Обобщение и рефлексия

Теория: Повторение: ключевые понятия психологии и их применение в жизни.

Практика: Практикум по самоанализу и рефлексии. Ведение дневника эмоций и наблюдений. Тренинг коммуникативных навыков. Комплексная отработка умений слушать, аргументировать, выражать чувства. Здоровьесбережение: профилактика стресса и эмоциональных перегрузок. Составление личного плана. Групповой проект «Психологическая поддержка в школе/классе». Разработка и презентация идей. Социально-психологическая акция: подготовка и репетиция.

Раздел 8. Итоговое занятие.
Практика: Групповая работа над созданием итогового кроссворда по терминологии курса.

Планируемые результаты освоения программы.

Предметные результаты:

1. Обучающиеся освоят базовые понятия и термины психологии (эмоции, личность, общение, саморегуляция и т.д.) и смогут корректно их использовать в речи.
2. Будут иметь представление о механизмах возникновения и проявления эмоций, смогут объяснить их роль в жизни человека и влияние на психическое и физическое здоровье.
3. Овладеют практическими приёмами саморегуляции эмоционального состояния (дыхательные техники, релаксационные упражнения) и смогут применять их для сохранения психоэмоционального благополучия.
4. Будут знать принципы конструктивного общения и способы разрешения конфликтов, смогут применять навыки эффективной коммуникации в разных социальных группах.
5. Получат представление о профессиях в сфере психологии и смежных областях, требованиях к специалистам и возможностях профессионального развития — смогут соотнести эти знания со своими интересами и способностями.

Метапредметные результаты:

1. Развит эмоциональный интеллект: обучающиеся научатся распознавать и анализировать свои и чужие эмоции, учитывать их при общении и принятии решений.
2. Совершенствуются коммуникативные навыки: обучающиеся смогут вести конструктивный диалог, аргументировать свою позицию, слушать и слышать собеседника, выражать мысли и чувства без конфликта — в том числе в цифровой среде.
3. Сформированы навыки самоанализа и рефлексии: обучающиеся смогут анализировать свои действия, эмоции и мотивы, оценивать сильные и слабые стороны своей личности.
4. Развита способность к планированию и осознанному выбору: обучающиеся научатся ставить цели в образовательной и профессиональной сфере, соотносить их со своими возможностями и интересами.

Личностные результаты:

1. Сформировано уважительное и бережное отношение к внутреннему миру другого человека, развита эмпатия и толерантность в общении.
2. Укреплены ценности взаимопомощи и взаимоуважения: обучающиеся проявят готовность поддерживать сверстников в сложных ситуациях, оказывать психологическую поддержку на доступном уровне.
3. Укреплена приверженность высоким нравственным идеалам и гуманистическим ценностям: обучающиеся осознают важность заботы о психическом здоровье, научатся предотвращать стрессовые ситуации и помогать в этом окружающим.

МЕТОДИЧЕСКИЕ и ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Используемые практики, технологии и методы.

Методы арт-терапии, просмотр и анализ видеоматериалов, здоровье сберегающие технологии, тренинги, материалы всероссийского проекта «Билет в будущее».

Для педагога

- Методические рекомендации и планы-конспекты. Детальные разработки к каждому занятию: цели, ход работы, необходимые ресурсы, возможные сложности и как их обойти.
- Сценарии мероприятий и тренингов. Готовые блоки для практических занятий — например, сценарии ролевых игр по разрешению конфликтов, тренингов на развитие эмпатии или навыков саморегуляции.
- Материалы для диагностики. Бланки тестов, опросников и анкет для входной и итоговой диагностики (чтобы отследить динамику), а также для промежуточного контроля. Можно использовать адаптированные методики для подростков или детей (в зависимости от возраста группы).
- Методические разработки по конкретным темам. Например, материалы для разбора понятия «темперамент», для занятия про эмоции или про особенности общения в цифровой среде.

Для обучающихся

- Рабочие тетради и бланки. Где дети смогут фиксировать выводы, делать заметки, выполнять практические задания (например, вести «дневник эмоций»).
- Раздаточный материал. Карточки с психологическими задачами, ситуациями для анализа, заданиями на развитие внимания, памяти или воображения.
- Наглядные пособия. Схемы, таблицы, инфографика (например, «Виды эмоций», «Этапы конфликта»), иллюстрации, фотоматериалы.
- Медиаматериалы. Учебные видеоролики, мультфильмы (они хорошо подходят для разбора сложных тем вроде «Конфликт» или «Эмоции»), презентации по темам занятий.
- Материалы для рефлексии. Бланки или карточки для обратной связи после практических упражнений, вопросы для обсуждения: «Что нового узнал?», «Как это можно применить в жизни?».

Дополнительные ресурсы

- Игры. Настольные и сюжетно-ролевые игры, которые помогают отрабатывать навыки (например, игры на развитие коммуникативных навыков, на понимание эмоций).
- Аудиоматериалы. Музыка для релаксационных упражнений или фоновая музыка для некоторых практических блоков.
- Интернет-ресурсы. Подборка проверенных образовательных сайтов, онлайн-курсов или виртуальных лабораторий по психологии.
- Материалы для проектной работы. Если в программе есть проектная деятельность, понадобятся ресурсы для поиска информации, шаблоны для презентаций, планы работы над проектом.

Дидактические средства.

Наглядные пособия, проектор, ноутбук, подборка видеоматериалов по темам программы.

Электронные образовательные ресурсы:

1. ПроеКТОриЯ https://proektoria.online/lessons
2. Тренинги, психологические тесты, библиотека, психологический клуб psychology.net.ru
3. Навигатум: https://navigatum.ru/
4. Универсариум -система электронного образования https://universarium.org/

5. Просветительский проект Лекториум https://www.lektorium.tv

Список литературы:

1. Бардышевская, М. К. Диагностика психического развития ребенка: учебное пособие для вузов / М. К. Бардышевская. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 153 с.
2. Емельянова, Психологические проблемы современного подростка и их решение в тренинге, СПб: Издательство «Речь», 2008. – 334 с.
3. Обухова, Л. Ф. Психология развития. Исследование ребенка от рождения до школы: учебное пособие для вузов / Л. Ф. Обухова. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 275 с.
4. Рогов, Е. И. Практикум школьного психолога: практическое пособие / Е. И. Рогов. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 435 с.
5. Толстых, Н. Н. Психология подросткового возраста: Учебник и практикум / Н. Н. Толстых, А. М. Прихожан. – Москва: Общество с ограниченной ответственностью «Издательство ЮРАЙТ», 2020. – 406 с.

Интернет-источники:
https://ped-kopilka.ru/,
https://infourok.ru/

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Входной контроль

На первом занятии обучающимся предлагается поиграть в игру. Педагог смотрит за тем, как обучающиеся общаются, как каждый из них включается в процесс, происходят ли конфликты. (Приложение 1).

Текущий контроль

В конце каждого раздела обучающимся предлагается выполнить контрольное упражнение.

Раздел	Форма контроля
Введение в психологию	Эссе «Почему мне интересно изучать психологию»
Эмоции и саморегуляция.	Анализ ситуации Приложение 1.
Основы эффективной коммуникации	Тест Приложение 2.
Социальное взаимодействие и ответственность.	Круглый стол Приложение 3.
Профессиональная ориентация в сфере психологии	Тест «Получится ли из тебя психолог» Приложение 4.
Обобщение и рефлексия	Игра Приложение 5.

Итоговый контроль

На итоговом занятии учащиеся по очереди высказываются на тему того, как отразилось прохождение курса на его мировоззрении и дальнейших планах. Развернутое высказывание по следующему плану:

- Удовлетворенность курсом и полученными знаниями
- Зафиксированы ли внутренние изменения и ощущается ли практическая польза
- Направления психологии, которые хотелось бы изучить подробнее в будущем

В течение года возможно анкетирование как детей, так и родителей с целью выявления уровня удовлетворенности программой.