



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ЛИЦЕЙ № 15 ГОРОДА ПЯТИГОРСКА

357524, Пятигорск, ул. Аллея Строителей, 7  
телефон: (8793) 32-22-65 e-mail: licey15.pyatigorsk@mail.ru

Рассмотрено  
на заседании МО  
*Маслова А.В. / ст.*  
Протокол № 1  
от 28.08. 2025 г.

Согласовано  
заместитель директора по  
ВР  
*Ю.Г. Тихонова*  
/Ю.Г. Тихонова/  
28 августа 2025 г.

Утверждаю  
Директор МБОУ лицея №15  
/А.И. Ажахметова /  
Приказ № \_\_\_\_\_  
от 29 августа 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**Внеурочных занятий**

по психологии  
(предмет)

для обучающихся 6 классов  
(класс)

количество часов в год 34, в неделю 1

Срок реализации программы

2025-2026 учебный год

Базовый уровень

Рабочая программа составлена на основе (точное название программы, её авторы и выходные данные)

Эмоции и воля. Серия «Азбука психологии» /  
Дюлов Е.И. - М.: Тумакит. изд. центр ВЛАДЭС, 2001 - 240с.

Составитель: Тихонова Любовь Викторовна,  
педагог-психолог высшей категории, кандидат психол. Наук.  
(ФИО учителя, категория)

г. Пятигорск, 2025 год

## **Программа курса «Эмоции и воля» 6 класс**

**Структура программы:** пояснительная записка, содержание курса внеурочных занятий, способы и формы оценки результатов, календарно-тематическое планирование, учебно-методическая литература.

### **Пояснительная записка**

#### **Общая характеристика курса внеурочных занятий**

##### **«Эмоции и воля»**

**Цель** данного курса: объяснить природу человеческих чувств, дать характеристику различным видам чувств (чувственный тон, настроение, эмоции, аффект, стресс, фрустрация, страсть, высшие чувства), эмоционально-волевой сферы личности, как в наших переживаниях отражается физическое и психическое состояние организма, а также познакомить обучающихся с различными приемами саморегуляции.

Данная цель реализуется через решение следующих психолого-педагогических задач:

1. Формировать общие представления обучающихся о психологии как науке.
2. Оказывать помощь в открытии внутреннего мира человека, в пробуждении интереса к другим людям и самому себе.
3. Сформировать у обучающихся представление о взаимосвязи работы головного мозга и особенностей чувственной сферы.
4. Изучить основные приемы саморегуляции эмоционального состояния: овладение навыками аутогенной тренировки, методом самовнушения, познакомиться с системой самоуправления индийских йогов, музыкотерапией, арттерапией, песочной терапией и т.д.
5. Побуждать обучающихся к самопознанию, формировать мотивы самопознания и самосовершенствования.

6. Развивать чувство собственного достоинства, адекватную самооценку, способствовать развитию позитивного образа собственного будущего, развивать навыки самоконтроля.

7. Развивать эмоциональную сферу, понимание чувств, переживаний других людей.

Курс занятий состоит из 4-х блоков:

1. Характеристик чувств.
2. Виды чувств.
3. Воля.
4. Как справиться с эмоциями.

Программа предназначена обеспечивать профилактику нарушений психологического здоровья, выполнять возрастные задачи развития, обеспечить помощь обучающимся в овладении навыками успешного, уверенного поведения, эмоционального равновесия.

Выделяются четыре направления, работа по которым осуществляется параллельно:

1) Аксиологическое направление – формирование умения принимать себя и других людей, при этом адекватно сознавая свои и чужие достоинства и недостатки.

2) Инструментальное направление – формирование умения осознавать свои чувства, причины поведения, последствия поступков, строить жизненные планы, т.е. формирование личностной рефлексии.

3) Потребностно-мотивационное направление – формирование умения находить в трудных ситуациях силы внутри себя, принимать ответственность, умения делать выбор, формирование потребности в самоизменении, самосовершенствовании и личностном росте.

4) Развивающее направление – содействие развитию у обучающихся эго-идентичности и решению других возрастных задач.

Помимо изложения теоретического материала, в соответствии с ФГОС (второго поколения) для основной школы, курс содержит практические

занятия, на которых ребенок учится управлять своим эмоциональным состоянием, развивает навыки саморегуляции, изучает основные приемы самоуправления. Практикум также включает в себя различные психодиагностические методики. На занятиях практически всегда идет обращение к личному опыту ребенка, к его переживаниям, что делает для него осязаемыми, более понятными и значимыми вопросы психологии эмоций и воли, с которыми он знакомится.

В процессе внеурочных занятий по психологии формируется положительный эмоциональный фон, который способствует развитию эмоциональной сферы обучающихся, устойчивости их к стрессам, а также уверенности в себе и самопринятию.

### **Описание места предмета в учебном плане**

В соответствии с федеральным базисным учебным планом и примерными программами основного общего образования курс внеурочных занятий «Эмоции и воля» реализуется в 6-х классах по одному часу в неделю (34 ч. в год).

### **Ожидаемые результаты прохождения курса внеурочных занятий**

#### **«Эмоция и воля»:**

#### **Личностные результаты:**

- стремление к изучению своих возможностей и способностей;
- успешная адаптация в социуме.
- умение адекватно вести себя в различных ситуациях;
- умение различать и описывать свои эмоциональные состояния;
- сформированность у обучающихся представлений о собственной личности, собственных индивидуальных особенностях;
- приобретение чувства уверенности в себе, выработка адекватного самоотношения;
- умение использовать свои интеллектуальные и личностные ресурсы;

- умение конструктивно взаимодействовать с другими в системе отношений «родитель-ребенок», «учитель-ученик», «ученик-ученик».

**Метапредметными** результатами освоения рабочей программы являются:

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

**Предметными** результатами освоения рабочей программы являются:

- развитие личности обучающихся средствами психологии: развитие общей культуры обучающихся, их мировоззрения, ценностно-смысловых

установок, развитие познавательных, регулятивных и коммуникативных способностей, готовности и способности к саморазвитию;

- овладение систематическими знаниями основ психологии, психологии эмоций и воли, приобретение опыта осуществления целесообразной и результативной деятельности;

- развитие у обучающихся познавательных интересов, формирование стремления детей к размышлению и поиску, развитие чувства уверенности в своих силах;

- развитие способности к непрерывному самообразованию, овладению ключевыми компетентностями, составляющими основу умения: самостоятельному приобретению и интеграции знаний, коммуникации и сотрудничеству, эффективному решению (разрешению) проблем, осознанному использованию информационных и коммуникационных технологий, самоорганизации и саморегуляции.

### **Формы организации внеурочных занятий:**

Для успешной реализации данной программы используются групповые и индивидуальные занятия. Индивидуальные занятия необходимы для осознания обучающимися полученных на занятиях знаний. С этой целью в занятиях присутствует элемент индивидуальной беседы с обучающимися, выполнение ими индивидуальных проективных методик. Индивидуальные занятия являются продолжением групповой работы, т.к. помогают ребёнку более эффективно усвоить изучаемый материал.

### **Содержание курса**

В содержание программы включены психотехнические упражнения, проективные методики, приемы ролевых игр, блок теоретической информации по психологии, интерактивные и групповые методы обучения, рефлексивный и мотивационный диалоги, ролевые этюды и упражнения - все это требует творческого взаимодействия педагога-психолога и обучающихся.

<b>№</b>	<b>Раздел программы</b>	<b>Всего часов</b>
1	Характеристика чувств	7
2	Виды чувств	10
3	Воля	7
4	Как справиться с эмоциями	10
	Итого за год	34

### Дополнительная литература

1.	Рогов Е.И.	Эмоции и воля
2.	Лидерс А.Г.	Психологический тренинг с подростками
3.	Литвак М.Е.	Психологическое айкидо
4.	Ладанов И.Д.	Управление стрессом
5.	Обухова Л.Ф.	Возрастная психология
6.	Сель Т.	Стресс без дистресса
7.	Симонов П.В.	Эмоциональный мозг



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ЛИЦЕЙ № 15 ГОРОДА ПЯТИГОРСКА

357524, Пятигорск, ул. Аллея Строителей, 7  
телефон: (8793) 32-22-65 e-mail: licey15.pyatigorsk@mail.ru

Рассмотрено  
на заседании МО  
Маслова А.В. / АВ  
Протокол № 1  
от 28.08. 2025 г.

Согласовано  
заместитель директора по  
ВР  
А.Ю. Тихонова  
28 августа 2025 г.

Утверждаю  
Директор МБОУ лицея №15  
А.И. Ажахметова /  
Приказ №  
от 29 августа 2025 г.



КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Внеурочных занятий по психологии на 2025-2026 учебный год  
(предмет)

Класс: 6-е классы

Учитель: Шмушкина Любовь Викторовна

Количество часов в неделю - 1; на год - 34.

Планирование составлено на основе программы

«Интуиция и воля»

(Указать документ)

Учебник (название, автор, издательство, год издания)

«Интуиция и воля». Серия «Азбука психологии» /  
Юров Е.И. - И.Туманит. Изд. центр ВЛАДОС, 2001.

Дополнительная литература

Дубровина И.В. «Психология» 6 класс. Учебное пособие.  
М.: МПСУ, 2007.

Духаева О. Тропинка к своему «я». Уроки психологии в средней  
школе (5-6 классы)

Тематическое планирование составил (а)

(подпись)

Шмушкина Л.В.

(расшифровка подписи)

Шмушкина Л.В.

**Календарно-тематическое планирование  
курса внеурочных занятий «Эмоции и воля» (6-е классы)**

№	Дата	Раздел программы	Тема урока	ЗУН	Межпредметные связи
1		Характеристика чувств	Что такое чувства?	Знать понятие «эмоции», «чувства», «настроение», «аффект»	Литература, музыка, ИЗО
2			Нужны ли нам переживания	Знать функции эмоций	Биология, литература
3			Внешние проявления чувств	Знать понятия «мимика», «пантомимика», «жесты»	ИЗО
4			Внутренние компоненты эмоций	Знать влияние коры больших полушарий на эмоциональную регуляцию	Биология
5			Индивидуальные особенности чувств человека	Знать параметры индивидуальных эмоциональных особенностей	Биология
6			П/р «Исследование эмоционального состояния школьника»	Знать способы оценки собственного эмоционального состояния	Математика
7			Развитие эмоциональной сферы	Знать и уметь применять на практике приемы развития эмоциональной сферы	Литература, театр
8		Виды чувств	Чувственный тон	Знать принципы классификации чувств. Влияние цветовой гаммы на состояние и чувственный тон	Биология, ИЗО
9			Настроение	Знать определение «настроения». Принципы возникновения и изменения.	Биология

10			Способы стабилизации настроения	Принципы возникновения и изменения	Биология
11			Эмоции	Знать теории эмоций, фундаментальные эмоции, комплексные эмоциональные состояния; простые, сложные эмоции	Биология, литература, музыка
12			Классификация эмоций	Знать классификацию эмоций; простые, сложные эмоции	Биология, литература, музыка
13			Аффект	Знать определение «аффекта», его проявления и причины	Биология, юриспруденция
14			Стресс	Иметь представление о стрессе. Различать эустресс и дистресс. Реакции организма на стрессовую ситуацию	Биология, анатомия
15			Фрустрация	Знать, что такое фрустрация, депрессия, производные фрустрации	Медицина, биология
16			Страсть	Знать специфику страсти, связь с волевой сферой	Биология
17			Высшие чувства	Знать, какие чувства называют высшими, их виды	Литература, искусство
18			Понятие «воля». Значение в психической деятельности человека	Знать понятие «воля», роль волевых качеств при осуществлении профессиональной деятельности	Биология, литература
19		Воля	Внутренняя основа воли	Знать, где находится центр воли; болезни воли (абулия, апраксия)	Физиология
20			Формы волевой активности	Знать определения понятий: стремление, желание, влечение, волевое усилие	Литература, физиология

21			Понятие и классификация волевого действия	Знать определения понятий: стремление, желание, влечение, волевое усилие	Литература, физиология
22			Борьба мотивов как компонент волевого акта	Знать сущность процесса «борьба мотивов». Уметь отслеживать у себя борьбу мотивов и осознавать свой выбор	Литература
23			Особенности процесса принятия решения	Знать типы решимости	Литература
24			Развитие волевых качеств личности	Обучиться навыкам развития волевых качеств	
25		Как справиться с эмоциями	Система самоуправления индийских йогов	Знать значение понятия «йога», цель и основные направления данной системы	Литература, физкультура история
26			Техники релаксации	Знать цель и этапы метода прогрессирующей релаксации Джекобсона	Физкультура история
27			Метод самовнушения	Знать о влиянии слова на эмоциональное состояние, метод Куэ	Физкультура история
28			Аутогенная тренировка	Знать основные направления АТ	Медицина физкультура история
29			Научиться полностью расслабляться	Уметь использовать полученные знания на практике – мышечная релаксация	Музыка, физкультура
30			«Путешествуйте в воображении»	Уметь использовать полученные знания на практике – визуализация	Музыка, физкультура литература
31			Регуляция эмоциональных состояний с помощью химических веществ, музыки, волевого усилия	Знать о влиянии химических, лекарственных средств на эмоциональное состояние	Химия, биология

32		Развиваем свои возможности	Формировать навыки регулирования своего эмоционального состояния с помощью различных методов и приемов	Музыка, физкультура литература
33		Развиваем свои возможности	Формировать навыки регулирования своего эмоционального состояния с помощью различных методов и приемов	Музыка, физкультура литература
34		Развитие эмоционально-волевой сферы	Знать и уметь применять на практике приемы развития эмоционально-волевой сферы	Музыка, физкультура литература
<b>Итого за год: 34 часа</b>				