



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  
Мясоедова А.В.  
Протокол № 1  
от 28.08. 2025 г.

Согласовано  
заместитель директора по  
УВР  
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: 8

Учитель: Мясоедова Ангелина Викторовна

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

Планирование составлено на основе программы  
"Как стать взрослым." - М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС  
2003. - 384с. Рогов Е.И.

(Указать документ)

Учебник (название, автор, издательство, год издания)  
"Как стать взрослым." - М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС,  
2003. - 384с. Рогов Е.И.

Дополнительная литература

Тематическое планирование составил (а)

А  
(подпись)

Мясоедова А.В.  
(расшифровка подписи)

**Календарно-тематическое планирование  
курса внеурочных занятий «Как стать взрослым?» (8-е классы)**

№	Дата	Раздел программы	Тема занятия	ЗУН	Межпредметные связи	
1		<b>Внутренние и внешние линии взросления</b>	Проблемный возраст	Знать особенности и понятие переходного возраста	Литература, физиология, история	
2			«Дочки-матери» или «казаки-разбойники»	Знать особенности формирования полового самоопределения. Знать особенности поведения мальчиков и девочек	Литература, история	
3			Противоречия и задачи взросления	Знать влияние физиологических изменений в период созревания на самовосприятие, самооценку, самочувствие	Физиология	
4			«А где настоящая взрослость?»	Знать признаки социальной зрелости, факторы взрослости человека; проявления «ложной» взрослости	Обществознание, физиология	
5			Противоречия и задачи взросления	Знать основные задачи взросления	Обществознание	
6			«Почему всегда для родителей мы будем детьми?»	Знать типы отношений родителей и детей, причины семейных конфликтов	Литература	
7			«Чем мы увлекаемся?»	Знать типы увлечений, четыре типа людей с точки зрения их интересов	Обществознание	
8			<b>Взрослеем общаясь</b>	Взрослеем общаясь	Знать особенности общения в подростковом возрасте	Обществознание
9				Составляющие общения	Знать межличностное, массовое, ролевое, межперсональное	Обществознание

			общение		
10		✿	Дружеское общение	Знать различия в понятиях «дружба», «любовь», «влюбленность»	Обществознание, литература
11			Как дружат девчата и ребята?	Знать особенности дружеского общения, его различия между мальчиками и девочками	Обществознание, литература
12			Отношения с учителями	Знать типы общения учащихся и учителя	Обществознание
13		<b>Разговор о любви</b>	Проблемы учения	Уметь осознавать, отслеживать трудности в собственной учебной деятельности, понимать их причины	
14			Все начинается с влечения	Знать понятия «влечение», «желание», «стремление», «симпатия», «антипатия»	Физиология
15			Слагаемые привлекательности	Знать механизмы формирования межличностной привлекательности	История
16			Начинаем действовать	Знать основные правила этикета в отношениях с противоположным полом	Этика, эстетика
17			Добиться расположения не просто	Знать особенности восприятия окружающими действий мужчин и женщин	Этика, эстетика
18			Будем знакомы	Знать правила этикета при знакомстве	Этика, эстетика
19			Знакомство		
20			Подарки	Знать правила этикета при выборе подарка	Этика, эстетика
21			Этикет – скрытые ухаживания	Знать правила этикета при ухаживании	Этика, эстетика
22			<b>Разговор о любви</b>	От влечения к влюбленности	Знать понятия «влечение», «влюбленность»
23		Кто нас		Знать собственные	Литература

			привлекает?	предпочтения в общении с противоположным полом	
24			Что такое настоящая любовь. Попытка определения	Уметь дать свое определение любви	Литература
25			А какая бывает любовь?	Знать виды любви	Литература
26			Отношения взрослых мужчин и женщин	Знать различия между мужчинами и женщинами в физиологическом и социальном плане; стереотипы мужчины и женщины	Литература, физиология, обществознание
27			Выбираем профессию	Знать факторы выбора профессии	История
28			Выбираем профессию	Знать индивидуальные особенности при выборе профессии	Обществознание, этика
29			Воспитание способностей	Знать особенности влияния среды на развитие способностей	История
30			Профессия и задатки	Знать понятия «задатки», «умения», «навыки»	Физиология
31			Встречают по одежке		
32		<b>Чтобы быть взрослым, надо работать</b>	Личностные регуляторы выбора профессии	Знать понятия «самооценка», «уровень притязаний»	Обществознание
33			Дистанцию соблюдают не только водители	Знать особенности пространственной организации общения	Этика
34			Мы идем на работу. Созвониться не так просто	Знать и уметь использовать приемы коммуникативного развития	Этика



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  
Мясоедова А.В. / А /  
Протокол № 1  
от 28.08. 2025 г.

Согласовано  
заместитель директора по  
УВР  
А.Ю. 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 8 класса  
(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)

Как стать взрослым. - М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС,  
2003. - 384с. Рогов Е.И.

Составитель: Мясоедова Ангелина Викторовна  
педагог - психолог высшей категории  
(ФИО учителя, категория)

г. Пятигорск, 2025 год

## **Пояснительная записка**

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

### **Общая характеристика курса внеурочных занятий «Как стать взрослым?»**

Подростковый период - важнейший период в развитии и становлении личности. В подростковом возрасте закладываются основные базовые личностные компоненты, формируется характер, смысло-жизненные ориентации. Этот возраст содержит в себе главное противоречие взросления: подросток уже не ребенок, но еще не взрослый. Такое положение вызывает массу противоречивых переживаний, мыслей, желаний, потребностей. Подростку сложно удержать себя при встрече с соблазном, ведь ему хочется уже приобщиться к взрослой жизни, но у него еще не достаточно внутренних психологических ресурсов и знаний о внутренних и внешних событиях, поэтому он не всегда может реагировать адекватно ситуации. Такие особенности взросления часто становятся причиной разочарования подростка в себе, в своих отношениях и, порой, в самой жизни. В такой период он нуждается в необходимой информации, поддержке и опоре. Не всегда подросток может найти необходимую опору в своем ближайшем окружении. К тому же подростковый период-это период кардинальных изменений в системе отношений «родитель-ребенок». Авторитет родителей становится ниже по сравнению с авторитетом сверстников или кумиров, которые не всегда могут предоставить подростку адекватную и правдивую информацию о его жизненных событиях. Опорой в подростковом периоде может стать изучение психологии. Изучая возрастную психологию, психологию общения подросток не только получает представление о закономерностях развития его личности и имеет возможность выработать собственную стратегию

ближайшего развития на основе самопознания, самоанализа. Курс занятий «Как стать взрослым?» создает дополнительное развивающее психологическое пространство, в котором подростки могут получить достоверную адекватную информацию о собственном взрослении, об изменениях, с которыми может и должен встретиться подросток, о задачах, которые должен решить в процессе своего взросления. В ходе прохождения данного курса подростки получают теоретическую информацию, направленную на повышение их компетентности при решении задач развития, а также выполняют ряд практических работ, направленных на развитие у них необходимых навыков и умений. Таким образом, данный курс создает условия для развития личностного потенциала подростков, для получения ими необходимой для их качественного развития информации. **Цели программы** - предоставление возможности школьникам изучать свой внутренний мир, повышение компетентности обучающихся (личностные, социальные, коммуникативные) в период взросления.

Данные цели реализуются через решение психолого-педагогических задач, обеспечивающих становление личности ребенка:

1. Формировать общие представления учащихся о психологии как науке.
2. Оказывать помощи в открытии внутреннего мира человека, в пробуждении интереса к другим людям и самому себе.
3. Формировать бережное отношение к своему здоровью.
4. Побуждать обучающихся к самопознанию, формировать мотивы самопознания и самосовершенствования.
5. Развивать у обучающихся навыки конструктивного общения и разрешения жизненных ситуаций.
6. Формировать навыки саморегуляции.
7. Развивать чувство собственного достоинства, адекватную самооценку, способствовать развитию позитивного образа собственного будущего, развивать навыки самоконтроля.

8. Развивать эмоциональную сферу, понимание чувств, переживания других людей.
9. Развитие навыков преодоления типичных проблем подросткового возраста, кризисных ситуаций, ситуаций неопределенности в собственной жизнедеятельности.
10. Развитие навыков прогнозирования своего поведения.

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

В соответствии с федеральным базисным учебным планом и примерными программами основного общего образования курс внеурочных занятий «Как стать взрослым» реализуется в 8-х классах по одному часу в неделю (34 ч. в год).

### **Результаты прохождения курса внеурочных занятий «Как стать взрослым?»:**

#### **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;
- способность контролировать эмоции, управлять ими; способность использовать эффективные копинг-стратегии в кризисных ситуациях;
- знание собственных индивидуальных особенностей;
- 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 языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- 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;
- целеустремленность в поисках и принятии решений, сообразительность и интуиция, развитость пространственных представлений; способность воспринимать красоту и гармонию мира.

**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 и профессиональному самоопределению;
- овладение систематическими знаниями основ психологии, социальной психологии и психологии личности, приобретение опыта осуществления целесообразной и результативной деятельности;
- 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	Внутренние и внешние линии взросления	5
2	Взрослеем общаясь	10
3	Разговор о любви	9
4	Чтобы быть взрослым, надо работать	10

#### **Дополнительная литература**

1.	Рогов Е.И.	Как стать взрослым. Психология взросления
----	------------	---