

Березовское муниципальное автономное
общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 45»

РАССМОТРЕНО

руководитель предметной
кафедры А.Н.Киселева
Протокол от 25.08.2025 г. № 1

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора
Т.Г. Вараксина
26.08.2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Инструкция к себе»
(психологическая лаборатория)
для обучающихся 7-9 классов

Березовский, 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ИНСТРУКЦИЯ К СЕБЕ» (ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЛАБОРАТОРИЯ)

Программа внеурочной деятельности разработана на основании следующих нормативных актов:

- Конституция Российской Федерации;
- Конвенция о правах ребенка;
- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
- Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Федеральная образовательная программа основного общего образования (ФОП ООО, одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 12.04.2023 № 1/23);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 12 мая 2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 года № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.28210 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
- Устав БМАОУ СОШ № 45;
- Рабочая программа воспитания БМАОУ СОШ № 45.

Программа курса «Инструкция к себе» (психологическая лаборатория) составлена на основе авторских разработок в области возрастной психологии, практической психологии и профориентации, а также с использованием материалов следующих авторов:

- Хухлаева О.В. «Тропинка к своему Я: уроки психологии в средней школе»;
- Регуш Л.А. «Практикум по наблюдению и наблюдательности»;
- Фопель К. «Энергия паузы. Психологические игры и упражнения»;
- Грецов А.Г. «Тренинги развития с подростками»;
- Методические рекомендации по профориентации в рамках ФОП ООО.

Подростковый возраст (7–9 классы) — важнейший этап жизни человека, время активного личностного и профессионального самоопределения. В этот период у школьников возникает острый интерес к собственной личности, своим способностям, эмоциям, будущей профессии. Однако в рамках учебных предметов эта тема затрагивается фрагментарно. Курс «Инструкция к себе» восполняет этот пробел, предлагая обучающимся формат «психологической лаборатории», в котором они не получают готовые знания, а сами проводят эксперименты, исследования и делают выводы о себе и других.

Новизна программы заключается в интеграции:

1. Экспериментальной психологии (измерение времени реакции, эффект Струпа, иллюзии восприятия, ложная память);
2. Психодиагностики (тестирование на темперамент, хронотип, репрезентативную систему, профориентационные методики);
3. Социально-психологического тренинга (коммуникация, конфликтология, эмоциональный интеллект);
4. Проектной деятельности (создание собственного психологического теста, проведение мини-исследования, разработка настольной игры).

Программа курса включает в себя основные направления работы в соответствии с требованиями ФГОС ООО:

- аксиологическое — принятие себя и других, осознание своих достоинств и недостатков;
- инструментальное — формирование рефлексии, умения осознавать свои чувства, причины поведения, последствия поступков;
- потребностно-мотивационное — развитие умения делать выбор, готовности нести ответственность, формирование потребности в личностном росте;
- развивающее — формирование эго-идентичности (Э. Эриксон), личностного и профессионального самоопределения (Л.И. Божович).

Программа «Инструкция к себе» ориентирована на реализацию социального и профориентационного направления внеурочной деятельности.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ИНСТРУКЦИЯ К СЕБЕ» (ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЛАБОРАТОРИЯ)

Цель программы:

Создание условий для личностного и профессионального самоопределения обучающихся 7–9 классов через формирование навыков самопознания, рефлексии, психологической грамотности и элементарной исследовательской деятельности в области психологии.

Задачи программы:

Обучающие:

- познакомить обучающихся с базовыми понятиями психологии (темперамент, характер, эмоции, внимание, память, мышление, общение, конфликт);
- сформировать представление о многообразии профессий, связанных с психологией и работой с людьми;
- обучить простейшим методам психологического исследования (наблюдение, тестирование, эксперимент, опрос);
- сформировать навыки интерпретации результатов психологических тестов применительно к себе.

Развивающие:

- развивать познавательные способности: умение выдвигать гипотезы, анализировать данные, делать выводы;

- развивать регулятивные умения: ставить цель, планировать эксперимент, оценивать собственный результат;
- развивать коммуникативные навыки: работать в паре и группе, аргументированно выражать своё мнение, слушать собеседника;
- развивать рефлексивные способности и эмоциональный интеллект.

Воспитательные:

- формировать внутреннюю позицию обучающегося на уровне положительного отношения к себе и окружающим;
- воспитывать уважение к индивидуальным различиям людей (темперамент, способности, особенности восприятия);
- формировать готовность к осознанному профессиональному выбору на основе знания своих сильных сторон и ограничений;
- воспитывать культуру общения, бесконфликтного поведения и взаимопомощи.

МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ИНСТРУКЦИЯ К СЕБЕ» (ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЛАБОРАТОРИЯ) В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

Программа курса для обучающихся 7–9 классов составлена из расчета 34 часа (1 час в неделю в течение одного учебного года). Продолжительность курса — 1 год. Включает в себя как теоретический материал, так и практические упражнения, лабораторные работы, эксперименты, тестирование и тренинги. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Длительность занятия составляет 40 минут.

Модификация программы состоит в интеграции экспериментально-психологических методов, профориентационных методик и тренинговых форм работы, а также в активном использовании проектной деятельности как итоговой формы аттестации.

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ИНСТРУКЦИЯ К СЕБЕ» (ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЛАБОРАТОРИЯ)

1. Лабораторные работы — проведение психологических экспериментов (измерение времени реакции, эффект Струпа, иллюзии восприятия, ложная память) с фиксацией результатов в рабочей тетради.
2. Практикумы по психодиагностике — тестирование, обработка результатов, интерпретация, построение графиков и диаграмм.
3. Тренинги — отработка навыков общения, активного слушания, конфликтологии, саморегуляции.
4. Ролевые и деловые игры — моделирование профессиональных ситуаций (день из жизни психолога, HR-специалиста, аналитика).
5. Проектные сессии — групповая работа по созданию психологического теста, проведению мини-исследования, разработке настольной игры.

6. Кейсы — разбор жизненных ситуаций и нахождение конструктивных решений.

7. Рефлексивные практикумы — самоанализ, ведение дневника наблюдений, обсуждение личных изменений.

8. Групповые дискуссии — обсуждение результатов экспериментов, тестов, просмотренных видеофрагментов.

9. Защита проектов — публичная презентация итогового проекта «Моя формула успеха».

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ИНСТРУКЦИЯ К СЕБЕ» (ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЛАБОРАТОРИЯ)

Программа курса по «Инструкции к себе» составлена с учетом возможностей учащихся, уровня их знаний и умений. Материал программы расположен по принципу усложнения и увеличения объема сведений. Программа состоит из 6 тематических блоков:

1 блок: «Вводный и лабораторные методы» (6 занятий)

Цель: знакомство с форматом психологической лаборатории, освоение базовых методов психологического исследования.

Тема	Содержание	Форма работы
Что такое «Инструкция к себе»?	Знакомство с курсом, правилами, форматом лаборатории. Игра «Правда/миф о психологии»	Беседа, игра
Наблюдение как метод	Правила наблюдения, этика. Тренировка внимательности, заполнение протокола	Практикум
Измерение времени реакции	Эксперимент с линейкой, перевод в миллисекунды, сравнение результатов	Лабораторная работа
Иллюзии восприятия	Разбор 10 иллюзий, создание своей иллюзии на бумаге	Лабораторная работа
Эффект Струпа	Эксперимент с цветными словами, анализ интерференции	Эксперимент
Феномен ложной памяти	Эффект Десе-Редигера: запоминание списков, выявление ложных воспоминаний	Эксперимент

2 блок: «Исследование себя» (7 занятий)

Цель: формирование навыков самопознания, развитие рефлексии, понимание своих индивидуальных особенностей.

Тема	Содержание	Форма работы
Темперамент: не «плохой/хороший», а «быстрый/медленный»	Теппинг-тест, опросник Айзенка, анализ типа темперамента	Тестирование, анализ
Карта моих эмоций	Рисование «тела чувств», обсуждение эмоционального опыта	Практикум
Стресс-менеджмент для школьника	Измерение пульса, дыхательные техники (квадрат, коробочка)	Практикум
Хронотип: сова, жаворонок или голубь?	Определение хронотипа, составление идеального расписания дня	Тестирование
Ведущая репрезентативная система	Диагностика, пробы на запоминание разными способами	Тестирование, пробы
Проективный тест «Несуществующее животное»	Рисование, анализ (без диагнозов), рефлексия	Практикум
Уровень субъективного контроля	Опросник УСК, обсуждение интернальности	Тестирование

3 блок: «Профориентация» (7 занятий)

Цель: формирование готовности к осознанному выбору профессии, знакомство с профессиональными средами.

Тема	Содержание	Форма работы
Профессии будущего и soft skills	Игра «Атлас новых профессий», подбор профессий под свои качества	Ролевая игра
Методика Климова	5 типов профессий: человек-природа/техника/знак/художественный образ/человек	Тестирование
Типология Голланда	6 типов личности в профессии: реалистичный, интеллектуальный, социальный и др	Тестирование
Профессия «Психолог»	День из жизни клинического, школьного, спортивного, HR-психолога	Ролевая игра
Инженерная психология	Проект «Эргономика моего рабочего стола»	Проект
Внимательность аналитика	Поиск ошибок в текстах и таблицах (как на собеседовании в IT)	Тренинг
Эмоциональный интеллект	Кейсы: успокоить, договориться, распознать ложь (теория Экмана)	Кейс-стади

4 блок: «Социальная психология и коммуникация» (5 занятий)

Цель: формирование навыков эффективного общения, конфликтологии и эмоционального интеллекта.

Тема	Содержание	Форма работы
Невербальное общение	Жесты, мимика, позы. Игра «Крокодил» с научным разбором	Тренинг
Проксемика	Эксперимент с дистанцией (зоны комфорта человека)	Эксперимент
Активное слушание	Техники: эхо, парафраз, резюме. Отработка на диалогах	Тренинг
Манипуляции и защита от них	Разбор фраз-манипуляций, отработка отказов	Тренинг
Конфликтология	Стили поведения в конфликте (тест Томаса): акула, медвежонок, сова	Тестирование, игра

5 блок: «Когнитивная лаборатория» (3 занятия)

Цель: развитие познавательных процессов (память, внимание, мотивация).

Тема	Содержание	Форма работы
Мнемотехники	Метод Цицерона, метод ассоциаций. Запоминание 20 слов за 3 минуты	Тренинг
Слепота по невниманию	Тест на избирательность внимания (видео с гориллой в белом)	Эксперимент
Мотивация	Теория самодетерминации (автономия, компетентность, связь)	Кейс-стади

6 блок: «Проектная деятельность и итоговая защита» (6 занятий)

Цель: применение полученных знаний и навыков в самостоятельном проекте.

Тема	Содержание	Форма работы
Выбор тем для итогового проекта	4 варианта: тест, эксперимент, исследование, настольная игра	Проектная сессия
Создание психологического теста	Гипотеза → вопросы → опрос → анализ	Проект
Проведение мини-исследования	Эксперимент на добровольцах из параллели	Проект
Разработка настольной игры	Игра «Иллюзия», «Эмоциональный покер», «Пойми меня»	Проект

Подготовка к защите	Оформление презентаций, постеров, раздаточных материалов	Консультация
Защита проекта «Моя формула успеха»	Презентация: «Моя профессия на основе тестов» + проект	Конференция

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты:

У обучающегося будут сформированы:

- внутренняя позиция на уровне положительного отношения к себе и окружающим;
- готовность и способность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к познанию;
- целостное мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки;
- осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам;
- коммуникативная компетентность в процессе образовательной, исследовательской и творческой деятельности.

Метапредметные результаты (УУД):

Регулятивные УУД:

- умение планировать ход эксперимента или исследования;
- умение оценивать правильность выполнения действий (самопроверка, взаимопроверка);
- умение делать выводы по результатам своей работы.

Познавательные УУД:

- умение формулировать гипотезу исследования;
- умение проводить простейшие психологические эксперименты;
- умение анализировать и интерпретировать свои тестовые результаты;
- умение работать с информацией (опросники, таблицы, графики).

Коммуникативные УУД:

- умение работать в парах и малых группах;
- умение аргументированно представлять свою точку зрения;
- умение слушать и слышать собеседника, задавать уточняющие вопросы;
- умение презентовать итоговый проект перед аудиторией.

Предметные результаты:

Обучающийся научится:

- объяснять базовые психологические понятия (темперамент, характер, эмоции, стресс, внимание, память, общение, конфликт);
- определять свой тип темперамента, хронотип, ведущую репрезентативную систему, тип личности по Голланду;
- применять техники саморегуляции (дыхательные упражнения, тайм-менеджмент);

- получать представление о профессиях: психолог, социолог, HR-специалист, педагог, конфликтолог, аналитик данных;
- проводить мини-исследование (анкетирование, наблюдение, простой эксперимент) и оформлять его результаты.

Текущий контроль усвоения материала осуществляется во время наблюдения за работой детей во время занятия (активность, заинтересованность, качество выполнения лабораторных работ). В конце учебного года проводится итоговое занятие-конференция, на котором учащиеся представляют проект «Моя формула успеха», а также сдают портфолио лабораторных работ (рабочую тетрадь).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7–9 классы (1 год обучения, 34 часа)

№ п/п	Наименование темы	Кол-во часов
Блок 1. Вводный и лабораторные методы		6
1	Что такое «Инструкция к себе»? Знакомство с форматом лаборатории	1
2	Наблюдение как метод. Тренировка внимательности	1
3	Измерение времени реакции. Эксперименты на изучение своей реакции	1
4	Иллюзии восприятия. Как мозг нас обманывает?	1
5	Эффект Струпа. Эксперимент с цветными словами	1
6	Феномен ложной памяти. Эффект Десе-Редигера	1
Блок 2. Исследование себя		7
7	Темперамент: теппинг-тест и опросник Айзенка	1
8	Карта моих эмоций. Где живут чувства?	1
9	Стресс-менеджмент для школьника. Дыхательные техники	1
10	Хронотип: сова, жаворонок или голубь?	1
11	Ведущая репрезентативная система: визуал, аудиал, кинестетик	1
12	Проективный тест «Несуществующее животное»	1
13	Уровень субъективного контроля (интернальность)	1
Блок 3. Профориентация		7
14	Профессии будущего и soft skills. Игра «Атлас новых профессий»	1
15	Методика Климова: 5 типов профессий	1
16	Типология Голланда: 6 типов личности	1
17	Профессия «Психолог»: день из жизни	1
18	Инженерная психология. Эргономика рабочего стола	1
19	Внимательность аналитика. Поиск ошибок	1
20	Эмоциональный интеллект. Кейсы и теория Экмана	1
Блок 4. Социальная психология и коммуникация		5
21	Невербальное общение. Жесты, мимика, позы	1
22	Проксемика: зоны комфорта человека	1

23	Активное слушание: эхо, парафраз, резюме	1
24	Манипуляции и защита от них	1
25	Конфликтология. Стили поведения (тест Томаса)	1
Блок 5. Когнитивная лаборатория		
26	Мнемотехники: как запомнить 20 слов за 3 минуты	1
27	Слепота по невниманию (видео с гориллой)	1
28	Мотивация: почему мы не хотим делать уроки?	1
Блок 6. Проектная деятельность и итоговая защита		6
29	Выбор тем итогового проекта	1
30	Создание психологического теста для учеников школы	1
31	Проведение мини-исследования (эксперимент на добровольцах)	1
32	Разработка настольной игры по психологии	1
33	Подготовка к защите. Оформление результатов	1
34	Защита проекта «Моя формула успеха»	1
Итого:		34

ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И АТТЕСТАЦИИ

Форма	Что проверяет	Периодичность
Портфолио лабораторных работ (рабочая тетрадь)	Умение фиксировать гипотезу, ход эксперимента, вывод	После каждого занятия (заполнение тетради)
Рефлексивный дневник (в рабочей тетради)	Личностные изменения, самоанализ	1 раз в 2 недели
Промежуточный зачёт	Знание базовых понятий (темперамент, типы профессий, конфликтология)	После занятия 20
Итоговый проект «Моя формула успеха»	Все 3 группы результатов (ЛР, МР, ПР)	Занятие 34 (публичная защита)

Критерии оценки проекта:

- качество проведённого исследования / созданного теста / разработанной игры;
- самостоятельность выполнения;
- умение презентовать и отвечать на вопросы.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Что нужно	Примеры материалов
Распечатки тестов	Айзенк (темперамент), Климова (5 типов), Голланда (6 типов), УСК, Томаса (конфликты), Струпа
Секундомер / таймер	Любой смартфон или онлайн-таймер на ноутбуке

Бумага, маркеры, карандаши, листы А3	Для рисования иллюзий, карт эмоций, плакатов к проектам
Видеоматериалы	«Горилла в белом» (внимание), фрагменты фильмов на эмоции
Раздаточные карточки	Ситуации для активного слушания, фразы-манипуляции, кейсы по конфликтам
Рабочая тетрадь для портфолио лабораторных работ	

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Регуш Л.А. «Практикум по наблюдению и наблюдательности» — СПб.: Питер, 2018.
2. Фопель К. «Энергия паузы. Психологические игры и упражнения» — М.: Генезис, 2019.
3. Хьелл Л., Зиглер Д. «Теории личности» (базовые главы для адаптации).
4. Экман П. «Психология лжи» (адаптированные фрагменты).
5. Методические рекомендации по профориентации в рамках ФОП ООО (письмо Минпросвещения РФ).
6. Немов Р.С. «Психология. Учебник для средней школы» (адаптированное издание).
7. Грецов А.Г. «Тренинги развития с подростками» — СПб.: Питер, 2017.
8. Хухлаева О.В. «Тропинка к своему Я: уроки психологии в средней школе» — М.: Генезис, 2020.