

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Управление образования администрации Нижнесергинского муниципального
района
МКОУ СОШ № 10 пгт. Верхние Серги

РАССМОТРЕНО

ШМО

Соколова Л.В..

«28» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. дир. по УВР

Пильникова Н. Н.

«29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директором школы



Округина М. В.

Приказом № 33-од
от «30» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

предмета по выбору

«Основы психологии»

для обучающихся 5 - 9 классов

Верхние Серги 2023 г.

Для успешной жизни в сложном мире неопределенности, глубоких изменений – экологических, экономических, социальных человеку необходим новый набор базовых умений, компетенций и личностных качеств. Происходящие в мире глобальные изменения требуют и глобальных компетенций. Именно поэтому в российской системе образования уделяется большое внимание формированию функциональной грамотности в целом, и психологической – в частности. Современное общество вместе с тем ставит перед системой образования задачу формирования надпредметных компетенций и «гибких» навыков. Именно поэтому в программе уделяется большое внимание как освоению теоретических и практических основ психологии, так и развитию коммуникативных и регулятивных универсальных учебных действий, проектного мышления, критического взгляда.

Нормативно-правовую основу настоящей рабочей программы по учебному предмету «Основы психологии» составляют следующие документы:

федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон об образовании);

приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в редакции приказа Минобрнауки России от 31 декабря 2015 г. № 1577).

Рабочая программа (далее – программа) разработана на основе требований федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования предметной области «Общеинтеллектуальные предметы».

Программа включает пояснительную записку, в которой раскрываются цели изучения основ психологии, даётся общая характеристика курса, определяется место учебного курса «Основы психологии» в учебном плане, раскрываются основные подходы к отбору содержания курса, характеризуются его основные содержательные линии.

Программа устанавливает требования к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования по основам психологии на личностном, метапредметном и предметном уровнях, примерное содержание учебного курса «Основы психологии».

Программа определяет содержание учебного курса, основные методические стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся средствами учебного предмета.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Преподавание курса психологии в общеобразовательных учреждениях представляется актуальной и важной задачей образования, получившего социальный заказ на подготовку подрастающего поколения к жизни в правовом демократическом государстве. Именно личностные, психологические факторы выступают на первый план в работе над этой важной задачей. Психологическая культура, толерантность, позитивное самоотношение, чувство собственного достоинства, способность к рефлексии и самосовершенствованию, понимание интересов, мотивов, чувств и потребностей окружающих людей, умение строить свои отношения с окружающими, уважая их права, и отстаивать свои права конструктивным способом — все это относится к необходимым компонентам личности гражданина демократического общества.

Программа имеет обще-интеллектуальное направление, а также позволяет развивающейся личности познавать не только законы материального мира, но и формировать систему знаний о себе, о законах взаимодействия людей, узнавать свои собственные возможности и расширять их, т.е. овладевать психологической культурой.

Программа курса психологии отвечает как интересу обучающихся к собственному «Я», так и ориентации системы образования на личностно-ориентированный и системно-деятельностный подходы в образовании. Программа помогает подростку выстраивать ценностную картину мира и находить свое место в нём, познавать свой внутренний мир, гармонизировать свои отношения с окружающими людьми, стать более творческим, ответственным за себя, свои действия. В качестве исходного положения, определяющего педагогический подход, использовался тезис: необходимо

рассматривать развитие ребенка в аспекте изучения им предмета «Основы психологии» не только как результат, но и как процесс самосознания, самопознания, самовоспитания и самосовершенствования. При этом акцент делается на развитие чувства собственного достоинства человека как субъекта.

Существенным моментом здесь становится не только отражение мира, но и отражение себя в мире, своего состояния, своего отношения к миру, своего поведения теперь и в будущем.

Обучение основано на использовании традиционных принципов дидактики: принцип воспитывающего обучения, научности, наглядности, сознательности и активности, систематичности, прочности, доступности. Индивидуальный подход, учет возрастных возможностей для преподавания психологии в подростковой аудитории имеют исключительное значение.

Цели и задачи изучения учебного курса «Основы психологии»

Целью курса является овладение каждым школьником элементарной психологической культурой, которая является частью общей культуры и обеспечивает ему полноправное вступление в самостоятельную жизнь, развитие готовности к полноценному взаимодействию с миром.

Данный учебный курс направлен на решение психолого-педагогических задач, обеспечивающих становление личности ребенка:

формирование общих представлений о психологии как науке, формирование научных психологических понятий;

- пробуждение интереса к другим людям и самому себе;
- развитие интеллектуальной сферы;
- развитие самосознания, эмоциональной сферы;
- формирование умения обобщать психологические факты и делать выводы;
- формирование навыков общения;

- воспитание у учащихся эмоционально-ценностного отношения к человеку, развитию, активности, творчеству, психологической культуре, познанию, здоровью;

- развитие проектного и исследовательского мышления, приобретение практического опыта исследовательской работы о области психологии, воспитание самостоятельности в приобретении знаний.

Для достижения поставленных целей и задач используются следующие методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности: словесные (лекция, рассказ, беседа); наглядные (демонстрация, иллюстрация и др.); практические (упражнения, выполнение заданий).

Среди методов стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности используются методы формирования интереса к учению (познавательные и деловые игры, учебные дискуссии, создание проблемных ситуаций, социально-психологический тренинг); методы формирования долга и ответственности в учении (поощрение, одобрение, порицание и др.).

В качестве методов контроля за эффективностью учебно-познавательной деятельности используются методы устной и письменной проверки знаний, умений и навыков:

Текущий контроль - устный опрос, самоанализ, взаимоконтроль.

Итоговый контроль - защита творческих работ (эссе, психологический портрет, творческий отчет по результатам своей работы в течение всего курса, индивидуальный или групповой проект).

Формами проведения занятий являются: лекция, групповая дискуссия, «анализ конкретных ситуаций/кейсов», деловая игра, социально-психологический тренинг.

Общая характеристика учебного предмета

Учебный курс призван не только познакомить учащихся с основами психологии, достижениями психологической науки, но и помочь им в познании самих себя с тем, чтобы сознательно подходить к определению своего дальнейшего жизненного пути, оценке тех или иных ситуаций.

Многие школьные предметы дают учащимся знания о человеке. И все-таки в наших знаниях о человеке не хватает очень важного. Почти не изучается почти внутреннее "устройство" самого главного в человеке – его психики. Данный курс в какой-то мере заполнит этот пробел и поможет ребятам войти в увлекательный и прекрасный мир психологической науки. На занятиях ученики узнают, как формируется психика человека, узнают, какие законы управляют ощущениями и

восприятием, памятью и творческой мыслительной деятельностью, узнают свои интересы и склонности, особенности своего темперамента, мышления, памяти, внимания, познакомятся с требованиями различных профессий и смогут соотнести их со своими возможностями, узнают о том, можно ли влиять на поведение других людей, одинаково ли видят мир мужчины и женщины, как люди составляют суждения, что в них сильнее – логика или эмоции и многое другое.

Реализация программы курса предполагает:

- 1) гуманистический характер взаимодействия между учителем и учеником;
- 2) использование проблемного обучения за счет привлечения учащихся к обсуждению проблем, заявленных преподавателем;
- 3) использование психологических знаний в размышлениях о человеке и его месте в обществе.

Виды занятий:

1. Лекционно-практические — предназначены для овладения учащимися и осмысления ими на научном уровне основного содержания психологической науки.

2. Практические — проводятся в форме упражнений, тестов, тренингов и предназначены для овладения учащимися навыками решения задач, связанных с психологией и имеющих своей целью раскрытие проявлений личности каждого учащегося, необходимого для их самосознания и саморазвития.

Место учебного курса «Основы психологии» в учебном плане

По своей структуре Программа является общеобразовательной, предназначена для реализации на уровне основного общего образования. Реализация Программы рассчитана на пять лет обучения (5—9 классы).

Учебный курс «Основы психологии» составлен на основе требований к предметным результатам освоения основной образовательной программы, представленной в федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования, и рассчитан на общую учебную нагрузку в объеме:

5 класс. 34 ч, 1ч в неделю – Основы психологии. Введение в психологию.

6 класс. 34 ч, 1ч в неделю – Основы психологии. Психология общения.

7 класс 34 ч, 1 ч в неделю – Основы психологии. Социальная психология.

8 класс 34 ч, 1 ч в неделю – Основы психологии. Психология деятельности.

9 класс 34 ч, 1 ч в неделю – Основы психологии. Психология деятельности.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

В результате изучения курса «Основы психологии» должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения курса «Основы психологии»:

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир в его органичном единстве и разнообразии;

- умение наблюдать за разнообразными явлениями жизни в учебной и внеурочной деятельности, их понимание и оценка – умение ориентироваться в многообразии окружающей действительности, участие в социальной жизни класса, школы, города и др.;

- уважительное отношение к другим;

- сформированность потребностей, ценностей и чувств;

- развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения;

- овладение навыками сотрудничества с учителем и сверстниками;

- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности:

- овладение способностями принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах психологической деятельности;

- освоение способов решения проблем психологического характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации в процессе познания самого себя;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата в творческой деятельности;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении различных психологических задач на уроках психологии, во внеурочной и внешкольной деятельности;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- позитивная самооценка своих возможностей;
- овладение навыками смыслового прочтения содержания текстов в соответствии с целями и задачами деятельности;
- приобретение умения осознанного построения речевого высказывания в соответствии с задачами коммуникации;
- формирование у школьников умения составлять тексты, связанные с размышлениями о психологии и личностной оценкой ее содержания, в устной и письменной форме;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, установления аналогий в процессе учебной деятельности;

Предметные результаты изучения курса «Психология» отражают опыт учащихся в психологической деятельности:

- формирование представления о роли психологии в жизни человека, в его духовно-нравственном развитии;
- формирование общего представления о психологической картине мира;
- знание основных закономерностей психологии на примере изучаемой тематики;
- формирование основ психологической культуры;
- формирование устойчивого интереса к психологии;
- умение выражать свое отношение к предмету психология.

Личностные универсальные учебные действия:

У учащегося будут сформированы:

- эмоциональная отзывчивость;
- устойчивое положительное отношение к урокам психологии;
- интерес к психологическим занятиям в урочной и внеурочной деятельности, понимание значения психологии в собственной жизни;
- представление о психологии как факторе, позитивно влияющем на здоровье.

Учащийся получит возможность для формирования:

- познавательного интереса к психологическим занятиям;
- нравственно-эстетических чувств;
- представления о психологических занятиях как способе эмоциональной разгрузки.

Регулятивные универсальные учебные действия:

Учащийся научится:

- принимать и сохранять учебную задачу, понимать смысл инструкции учителя и вносить в нее коррективы;
- планировать свои действия в соответствии с учебными задачами, различая способ и результат собственных действий;
- выполнять действия (в устной форме) в опоре на заданный учителем или сверстниками ориентир;
- осуществлять контроль и самооценку своего участия в разных видах психологической деятельности.

Учащийся получит возможность научиться:

- понимать смысл предложенных заданий, в т.ч. и творческих;
- выполнять действия в опоре на заданный ориентир;

- воспринимать мнение сверстников и взрослых.

Познавательные универсальные учебные действия:

Учащийся научится:

- осуществлять поиск нужной информации в словаре и из дополнительных источников,
- расширять свои представления о психологии;
- самостоятельно работать с дополнительными текстами и заданиями;
- передавать свои впечатления;
- использовать примеры из жизни при обсуждении материала;
- выбирать способы решения исполнительской задачи.

Учащийся получит возможность научиться:

- осуществлять поиск нужной информации в словарях и дополнительных источниках, включая контролируемое пространство Интернета;
- строить свои рассуждения;
- обобщать учебный материал;
- устанавливать аналогии;
- представлять информацию в виде сообщения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

Учащийся научится:

- выражать свое мнение о психологических знаниях, используя разные речевые средства (монолог, диалог, письменно);
- принимать активное участие в различных видах деятельности;
- понимать содержание вопросов о психологии;
- проявлять инициативу, участвуя в обсуждениях и диалоге на уроках;
- контролировать свои действия в коллективной работе и понимать важность их правильного выполнения;
- понимать необходимость координации совместных действий при выполнении учебных и творческих задач;
- понимать важность сотрудничества со сверстниками и взрослыми;
- принимать мнение, отличное от своей точки зрения;
- стремиться к пониманию позиции другого человека.

Учащийся получит возможность научиться:

- выражать свое мнение о психологии, используя разные средства коммуникации (в т.ч. средства ИКТ);
- понимать значение психологии в передаче настроения и мыслей человека, в общении между людьми;
- контролировать свои действия и соотносить их с действиями других участников коллективной работы, включая совместную работу в проектной деятельности;
- формулировать и задавать вопросы, использовать речь для передачи информации, для своего действия и действий партнера;
- стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА «ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ»

**Содержание учебного предмета Основы психологии. Введение в психологию.
5 класс (34 ч, 1 ч в неделю)**

Раздел 1. Я - пятиклассник (6 часов)

Знакомство с группой, с учителем, составление и обсуждение правил порядка работы на занятиях. Представление о курсе психологии. Мотивация к изучению психологии. Подведение итогов начальной школы, выявление разницы обучения в начальной школе и среднем звене школы.

Определение места пятиклассника в мире: среди родственников, среди друзей, среди остальных членов общества. Освоение и знакомство с первичными навыками взаимодействия с родственниками, способностью понимать себя и другого. Настроение – от кого и от чего оно зависит. Виды настроения. Привычки человека. Вредные и полезные привычки. Режим дня. Правила личной гигиены. Правила рационального питания. Недостатки и достоинства: формирование первичных навыков самоанализа. Права и обязанности ребенка. Конвенция о правах ребенка, обязанности в семье, школе, обществе, способы и методы защиты своих прав. Ученик 5 класса: портрет пятиклассника, постановка целей по саморазвитию на учебный год.

Раздел 2. Введение в мир психологии (6 часов)

Введение в психологию. Что такое наука психология. Что изучает наука психология и зачем её нужно знать. Понятие о психологии как науке. Что изучает психология. Головной мозг и психика. Зависимость психической деятельности человека от особенностей его нервной системы. Значение психологии для познания самого себя и других, для успешного осуществления учебной и иной деятельности, для общения и взаимодействия с окружающими людьми, для самовоспитания и выбора профессии. Психологические свойства личности. Способы и методы самопознания человека. Ученики определяют, какими обладают качествами, способностями, возможностями. Какие роли бывают у человека? Почему для человека так важно быть нужным окружающим людям? Формулирование своих мечтаний и целей. Отличие цели от мечты. План достижения цели. Детство, как значимый период в жизни. Понимание: я сейчас, я в будущем. Роль взрослых и роль детей. Как необходимо воспитывать детей.

Раздел 3. Способности (8 часов).

Что такое способности. Возникновение способностей в истории человечества. Откуда берутся способности. Задатки как природная основа способностей. Как развиваются способности. Компенсация способностей. Одарённость как сочетание способностей. Одарённость, талант, гениальность. Общие способности. Мышление, память, восприятие окружающего мира, творческое отношение к действительности и воображение как общие способности. Специальные способности. Что такое специальные способности. Структура специальных способностей. Виды специальных способностей (математические, художественные, литературные, познавательная активность). Интересы и склонности. Способности в школе. Способность к учению. Способность к творчеству. Интерес и успешность в деятельности. Самооценка способностей.

Раздел 4. Характер (3 часа).

Что такое характер? Черты характера. Нравственные черты характера. Волевые черты характера. Черты характера и способности. Любознательность и влюблённость в мир. Воля и трудолюбие. Сосредоточенность и внимание. Характер и успехи в школе.

Раздел 5. Темперамент (3 часа).

Что такое темперамент. Психологические характеристики темпераментов. Темперамент и общение. Темперамент и характер. Темперамент и способности.

Заключение (1 час). Психологический практикум в форме обобщающего урока.

Содержание учебного предмета Основы психологии. Психология общения. 6 класс (34 часа)

Раздел 1. Введение в психологию общения (1 час).

Я и другой человек. Что такое общение. Из чего состоит общение. Общение и отношения между людьми. Как складывается впечатление о другом человеке. Что такое внешний вид человека. Лицо человека. О чём говорят жесты. Что можно узнать по походке и осанке. Речь говорит сама за себя. Одежда и причёска.

Раздел 2. Как люди воспринимают друг друга (3 часа).

Первое впечатление о человеке. Реакция на новизну. Расстояние и восприятие. Время и восприятие. Отношение к человеку и восприятие. Что такое установка. Прошлый опыт и восприятие другого человека.

Раздел 3. Особенности восприятия человека детьми и взрослыми (1 час).

Как воспринимают человека дошкольники. Каким видят человека школьники. Восприятие человека взрослыми людьми. Влияние профессии человека на восприятие им других людей. Как люди воспринимают меня самого.

Раздел 4. Как общаются разные люди (2 часа).

Что такое потребность в общении. Психологические особенности человека и общение. Навык, манера и стиль общения. Пространство и время общения. Слушать и слышать. Подстройка в общении.

Раздел 5. Виды общения (1 час).

Непосредственное общение. Особые виды общения. Что значит уметь общаться.

Раздел 6. Общение и отношения (2 час).

Что такое межличностные отношения. Личные и деловые отношения. Как возникает симпатия. Товарищество и дружба. Любовь.

Раздел 7. Агрессия и ее роль в развитии человека (8 часов)

Понятие агрессия, агрессивность. Откуда берется агрессия. Как выглядит агрессивный человек? Как звучит агрессия? Конструктивные и неконструктивные реакции на агрессию. Агрессия во взаимоотношениях ученик – ученик, ученик – учитель. Агрессия во взаимоотношениях с незнакомыми людьми. Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми. Чем недовольны родители? Чем недовольны подростки? Подростки не понимают... Родители не понимают... Способы работы с агрессией, гневом.

Раздел 8. Конфликты и их роль в развитии Я (6 часов)

Что такое конфликт? Конфликты дома, в школе, на улице. Стиль входа в конфликт, Как выглядит человек в конфликте? Конфликт — это хорошо или плохо? Умение занимать свою позицию в обществе. Способы поведения в конфликте. Основные стили поведения в конфликте. Как проявляются способы поведения в конфликте? Конфликтные ситуации. Конструктивное разрешение конфликтов. Как выиграть обоим участникам конфликта? Как оставаться спокойным. Конфликт как возможность развития. Способы достижения договоренностей. Готовность к разрешению конфликта.

Раздел 9. Общение и понимание людьми друг друга (3 часа).

Психические процессы и понимание. Стереотипы понимания. Эталоны понимания. Понимание чувств другого человека.

Раздел 10. Особенности понимания человека детьми и взрослыми (1 час).

Понимание человека детьми и подростками. Понимание человека школьниками. Понимание человека взрослыми людьми. Влияние профессии на понимание человека человеком.

Раздел 11. Я живу среди людей (2 часа).

Что значит быть культурным человеком. Мы – пассажиры. Мы – зрители. Мы путешественники. Как мы выглядим.

Раздел 12. Ценности и их роль в жизни человека (3 часа)

Понятие ценностей. Я в будущем. Ответственное отношение к учению. Ценности и жизненный путь человека. Ценности и выбор профессии. Определение ценностей. Переоценка ценностей. Мои ценности.

10. Заключение (1 час). Психологический практикум в форме обобщающего урока.

Содержание учебного предмета Основы психологии. Социальная психология. 7 класс (34 часа)

Раздел 1. Человек и социум (1 час)

Введение в социальную психологию. Понятие социальный интеллект. Понятие группы.

Раздел 2. Социальное восприятие: как узнать другого человека (8 часов)

Как мы получаем информацию о человеке. Важность понимания других людей; содействие оптимизации общения подростков с окружающими. Всегда ли можно получить информацию о человеке с помощью слов? Невербальная коммуникация. Учимся понимать жесты и позы. Жесты, отражающие состояние человека. Невербальные признаки обмана. О чем говорят жесты обманщика.

Причины поведения людей. Как сказать о причинах своего поведения, чтобы нас поняли. Как не делать ошибок в понимании. Впечатление, которое мы производим. Первое впечатление. Что мы помним о человеке. Что такое наблюдательная сензитивность. Развиваем наблюдательную сензитивность.

Раздел 3. Взросление и изменение отношений с родителями (3 часа)

Взросление и отношения с родителями. Как улучшить взаимоотношения с родителями. Чувство взрослости. Взаимное понимание или непонимание. Взаимное доверие или недоверие. Права и обязанности. Роль родителей в жизни подростка.

Раздел 4. Межличностная привлекательность: любовь и дружба (5 часов)

Привлекательность человека. Рефлексия как процесс общения со сверстниками. Виды привлекательности – физическая, коммуникативная, характерологическая, по сходству взглядов. Какая привлекательность важнее. Качества привлекательного человека. Взаимность или обоюдная привлекательность. Дружба. Четыре модели общения. Дружить, но этому можно научиться. Дружба в социальных сетях. Романтические отношения или влюблённость. Влюблённость и любовь: в чем разница? В каком возрасте можно любить и влюбляться? Когда это помогает, а когда – мешает? В кого можно влюбиться?

Раздел 5. Психология группы (5 часов).

Что такое социальная группа. Условные и реальные группы. Формальные и неформальные группы. Референтные группы. Соотношение социальных групп в обществе. Как люди влияют друг на друга в группах.

Раздел 6. Малая группа (2 часа).

Что такое малая группа. Группа и коллектив. Положение человека в группе и коллективе. Психологический климат в группе и коллективе.

Раздел 7. Влияние группы и коллектива (2 часа).

Как влияет на нас и нашу деятельность присутствие других людей. Как группа принимает решение. Влияние большинства в группе. Что такое конформизм. Как изучают конформизм. Когда проявляется конформизм. Конформизм – это хорошо или плохо? Что может меньшинство.

Раздел 8. Большая группа (4 часа).

Что такое большая группа. Большая устойчивая группа. Большая кратковременная социальная группа. Молодёжные неформальные объединения. Группы по интересам и увлечениям. Почему и зачем подросток уходит в «неформалы». Радиослушатели и телезрители как большие социальные группы. Реклама как способ взаимодействия на людей. Что нас интересует. Почему мы верим рекламе. Как создаётся реклама. Пользователь Интернета как большая социальная группа.

Раздел 9. Конфликты и их разрешение (3 часа).

Что такое конфликт. Формула конфликта. Причины возникновения конфликта. Конфликтный человек. Как разрешить конфликт. Психопрофилактика конфликта.

Заключение (1 час). Психологический практикум в форме обобщающего урока.

Содержание учебного предмета Основы психологии. Психология деятельности. 8 класс (34 часа)

Раздел 1. Деятельность человека (3 часа).

Общее понятие о деятельности. Что побуждает человека к деятельности. Что такое потребность. Виды потребностей. Мотивы. Цель и смысл деятельности.

Раздел 2. Отношение человека к деятельности и к себе как к деятелю (3 часа).

Успех или неуспех в деятельности. Что такое оценка. Притязание на успех и уровень достижений в деятельности. Самооценка и притязание на успех. Как изменяется уровень притязаний. Притязания и достижения в деятельности.

Раздел 3. Мотивационная сфера личности (4 часа)

Самосознанию подростками своей мотивационной сферы. Мотив и его функции. Что такое «мотив». Какие бывают мотивы. Борьба мотивов. Что делать, когда мотивы борются друг с другом. Привычки, интересы, мечты. Что побуждает действовать. Мои привычки и интересы. Мечта. *Когда*

мечта мешает, когда – помогает. Мотивация помощи и альтруистического поведения. Почему люди помогают друг другу. Кто может стать альтруистом. Педагог-альтруист. Альтруизм.

Раздел 4. Какое место в деятельности занимают движения, действия, навыки, привычки (3 часа).

Движение и действие. Движение и его свойства. Многообразие движений человека. Как управляется движение. Время двигательной реакции. Связь моторики с другими психическими процессами. Развитие движений. Действие. Что такое действие, знания, умения, навыки.

Раздел 5. Психофизиологические особенности человека и работа с информацией (8 часов).

Способы восприятия информации. Определение своего ведущего способа восприятия. Особенности деятельности человека при различных ведущих способах восприятия. Способы переработки информации. Определение своего ведущего полушария. Темп работы с информацией. Определение своего предпочитаемого темпа. «Определение предпочитаемого темпа друга. Контрольная или иная проверочная работа и индивидуальные особенности работы с информацией. Подготовка уроков и индивидуальные особенности работы с информацией. Основы тайм-менеджмента.

Раздел 6. Психологические особенности основных видов деятельности (3 часа).

Виды деятельности человека. Игра. Для чего нужна игра. История игрушки. Игра и развитие ребёнка. Мотивация игровой деятельности. Игры взрослых. Учебная деятельность. Развитие учебной деятельности в детском возрасте. Мотивы учения. Познавательные мотивы учения. Социальные мотивы учения. Трудовая деятельность.

Раздел 7. Профессиональная деятельность (4 часа).

Профессия, специальность, занятие. Психологические особенности профессий. Понятие о типах профессий. Психологические особенности профессий «человек – человек». Психологические описания некоторых профессий «человек – человек». Психологические особенности профессий «человек – живая природа». Психологические описания некоторых профессий «человек – живая природа». Психологические особенности профессий «человек – техника». Психологические описания некоторых профессий «человек – техника». Психологические особенности профессий «человек – знаковая система». Психологические описания некоторых профессий «человек – знаковая система». Психологические особенности профессий «человек – художественный образ». Психологические описания некоторых профессий «человек – художественный образ». Психологические особенности труда в экстремальных условиях. Психологические описания некоторых видов труда в экстремальных условиях. Профессиональная деятельность и общение.

Раздел 8. Профорентация (5 часов)

Профорентация. Хочу и умею. Диагностика УУД подростков. Моя профессия. Профессиональные ассоциации. Время взрослеть. Мое настоящее – Мои перспективы. Виртуальный мир: возможности и опасности. Быстро, доступно в любое время. Общение на большом расстоянии. Виртуальные игры. Что было до ...История возникновения психологии.

Заключение (1 час). Психологический практикум в форме обобщающего урока.

Содержание учебного предмета Основы психологии. Психология личности. 9 класс (34 часа)

Раздел 1. Введение (1 час).

Психология личности как центральная проблема психологической науки.

Раздел 2. Человек (3 часа).

Психика и мозг. Психика животных. Сознание как высшая форма психики. Структура сознания. Сознание и бессознательное.

Раздел 2. Индивид. Личность. Индивидуальность (3 часа).

Человек как индивид. Человек как личность. Человек как индивидуальность.

Раздел 3. Характеристики человека как личности (8 часа).

Самосознание. «Я-концепция». Ключевые аспекты Я-концепции. Самооценка и уровень притязаний. Локус контроля. Умственный мусор. Самоуважение. Самоконтроль. Самоконтроль может мешать. Уверенность в себе. На что влияет уверенность в себе. Признаки неуверенности в себе. Способы повышения уверенности в себе. Пол как ключевой аспект Я. Мужчины и женщины.

Раздел 4. Эмоциональный мир человека (11 часов)

Осознание подростками своей эмоциональной сферы. Психические состояния и их свойства. Что такое состояние. Желательные и нежелательные состояния на уроке. Вдохновение. Напряжение. Что такое напряжение. Виды напряжения. Две реакции на перенапряжение. Приемы внешней регуляции состояния. Убеждение. Внушение. Приемы внутренней регуляции состояния. Контроль и регуляция тонуса мимических мышц. Улыбка. Пальчиковая гимнастика. Точечный массаж. Контроль и регуляция темпа движений и речи. Приемы саморегуляции. Специальные дыхательные упражнения. Самовнушение. Настроение. Что такое настроение. Каким бывает настроение. От чего может испортиться настроение у подростков. Как подростку улучшить настроение. Настроение и активность человека. Влияние настроения на поведение. Нужно ли скрывать свое настроение. Возрастной аспект состояний: состояния подростков. Типичные состояния подростков. Стресс. Что такое стресс. Чем полезен стресс. Чем может быть вреден стресс. Стресс и стрессоустойчивость. Что такое стрессоустойчивость. Фундамент стрессоустойчивости. Крыша стрессоустойчивости.

Раздел 5. Поведение и поступок (3 часа).

Что такое поведение. Проявления личности в вербальном поведении. Проявление личности в невербальном поведении. Личность и поступок. Психологический практикум в форме обобщающего урока.

Раздел 6. Личность и семья (4 часа).

Роль семьи в жизни человека. Значение семьи как важнейшей ценности. Представление о семье как малой социальной группе. Знакомство с имеющимися в науке данными о психологических особенностях мужчин и женщин; знакомство с содержанием стереотипов мужественности и женственности. Семья и брак. Добрачное поведение. Проблема неполных семей. Психологическое содержание феномена любви.

Заключение (1 час). Психологический практикум в форме обобщающего урока.

Планируемые результаты освоения курса.

Итогом работы по данной программе является сохранение психологического здоровья школьников, их успешная школьная адаптация и социализация: приобретение чувства уверенности в себе, стремление созидать и узнавать новое; приобретение навыков успешного взаимодействия с ровесниками и взрослыми. В результате обучающийся будет познавать не только внешний мир, но и самого себя. И в этой гармонии его школьный жизненный путь будет более успешным и радостным.

5 класс

Предметные результаты:

По окончании курса дети должны знать/понимать:

- нормы и правила, существующие в мире;
- свои возрастные изменения;
- основные понятия психологии: определение, предмет, объект психологии, цели, задачи;
- понятия способности, одаренность, характер, воля, темперамент.
- выражать словами свои мысли и чувства;
- понимать чувства других людей;
- свои индивидуальные особенности (характер, темперамент, мотивы, интересы);
- оценивать свои качества и повышать самооценку;
- нести ответственность человека за свои чувства и мысли;
- составлять план самоизменения;
- выражать негативные чувства приемлемым в социуме способом;
- осуществлять саморегуляцию поведения.

6 класс***Предметные результаты:***

По окончании курса дети должны знать/понимать/уметь:

- нормы и правила, существующие в мире;
- основные понятия психологии общения;
- понятие и виды общения, агрессии, конфликтов, межличностных отношений;
- роль конфликтов в жизни человека;
- как конструктивно разрешать конфликтные ситуации;
- основные понятия конфликтологии;
- понятие жизненных ценностей и их влияние на выбор профессии в частности и жизненный путь человека в целом;
- регулировать свое эмоциональное состояние в конфликтной ситуации;
- выражать негативные чувства приемлемым в социуме способом;
- контролировать собственное агрессивное поведение и правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других;
- конструктивно разрешать конфликтные ситуации.

7 класс***Предметные результаты:***

По окончании курса дети должны **знать/понимать:**

- нормы и правила, существующие в мире;
- основные понятия социальной психологии;
- понятие социальный интеллект, социальное восприятие;
- виды коммуникации (вербальная, невербальная) и их особенности;
- получить практические навыки понимания невербальной коммуникации;
- расширение знаний в области межличностного взаимодействия: родитель – ребенок, мужчина – женщина;
- расширить знания в области конфликтологии;
- понятие психологической группы: малая группа, большая группа, формальные и неформальные группы, и законы их функционирования: психологический климат группы, влияние на индивида, конформизм;
- особенности общения и межличностного взаимодействия в сети Интернет;
- правила эффективного общения с окружающими.

8 класс***Предметные результаты:***

По окончании курса дети должны **знать/понимать:**

- нормы и правила, существующие в мире;
- основные понятия психологии деятельности: деятельность, мотив, цель, потребность;
- основные понятия мотивационной сферы личности: мотив, виды мотивов, цель, мечта, взаимопомощь, альтруизм, привычки, интересы;
- понимание и практическое освоение места в психологии деятельности действий, навыков, движений, реакций;
- основы психофизиологии восприятия и переработки информации;
- виды деятельности: игровая, учебная, трудовая;
- различать понятия профессия, специальность, занятие, типы профессий, их психологические особенности;
- важность профессионального и жизненного самоопределения;
- профориентация – практические навыки;
- способы планирования своего будущего.

9 класс

Предметные результаты:

По окончании курса дети должны **знать/понимать:**

- нормы и правила, существующие в мире;
- основные понятия психологии личности;
- природу психики, мозга, сознания и бессознательного;
- понятия индивид, личность, индивидуальность, самосознание, Я-концепция;
- важность положительного самоотношения, самопринятия, самопрограммирования;
- основные состояния человека и их поведенческие проявления;
- признаки уверенного и неуверенного человека, способы повышения уверенности в себе;
- ключевые аспекты гендерных различий и особенностей;
- эмоциональный мир человека: способы регуляции эмоциональных состояний, работу со стрессом;
- повторение, закрепление и пополнение знаний о мотивационной сфере человека
- расширение и закрепление знаний о вербальной коммуникации, правила эффективной коммуникации.

**Тематическое планирование курса Основы психологии.
Введение в психологию. 5 класс (34 часа)**

№	Название разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
Раздел 1. Я - пятиклассник				
1.1	Знакомство. Что такое 5 класс?	1		1
1.2	Настроение – от кого и от чего оно зависит. Виды настроения	1		1
1.3	Привычки человека (режим дня, правила личной гигиены, правила рационального питания)	2		2
1.4	Недостатки и достоинства	1		1
1.5	Права и обязанности ребенка	1		1
Итого по разделу		6		
Раздел 2. Введение в мир психологии				
2.1	Понятие психологии	1		
2.2	Головной мозг и психика	1		
2.3	Психические свойства личности. Обучающий тренинг. Стартовая диагностика.	1		1
2.4	Способы и методы самопознания человека	2		1
2.5	Самовоспитание и выбор профессии	1		1
Итого по разделу		6		
Раздел 3. Способности				
3.1	Возникновение способностей в истории человечества	1		
3.2	Что такое способности. Как развиваются способности	1		1
3.3	Что такое общие способности. Виды общих способностей	1		1
3.5	Что такое специальные способности	1		1
3.6	Познавательная активность	1		1
3.7	Способности и школа	1		1

Итого по разделу		4	
Раздел 8. Подведение итогов			
10.1	Психологический практикум в форме обобщающего урока	1	1
Итого по разделу		1	

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение учебного процесса

Для проведения большинства занятий не требуется специального оборудования, однако хорошим дополнением будет наличие проектора с экраном с выходом в Интернет.

Интернет-ресурсы

1. Журнал «Школьный психолог» выпускаемый издательским домом "Первое сентября", режим доступа: <http://psy.1september.ru/>
2. Всероссийский научно-методический журнал «Психолог в школе» издательская группа «Основа»: www.e-osnova.ru
3. ПроШколу.ру - бесплатный школьный портал, режим доступа: <http://www.proshkolu.ru>
4. Виртуальная библиотека по психологии, режим доступа: <http://scitylibrary.h11.ru/Library.htm>
5. Электронный журнал «Справочник педагога психолога. Школа»: <http://e.psihologsh.ru/>
6. Дети России онлайн: <http://detionline.com/>
7. Детский телефон доверия: <https://telefon-doveria.ru/>
8. Государственное бюджетное учреждение Свердловской области «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Лад»: <https://centerlado.ru/>
9. Сайт тренировки мозга: <https://www.cognifit.com/ru>

Учебно-методические материалы для учителя

1. Программа формирования психологического здоровья учащихся среднего звена «Тропинка к своему Я. Уроки психологии в средней школе» кандидата психологических наук О. В. Хухлаевой. - М., Генезис, 2022 г.
2. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте. Под ред. И. В. Дубровиной.- Екатеринбург: «Деловая книга», 2014 г.
3. Преподавание психологии в школе. 3-11 классы. (авторы: Андреева А.Д., Дубровина И.В., Прихожан А.М., Данилова Е.Е., Толстых Н.Н. Рекомендовано Российской Академией образования).
4. Рогов Е.И. Психология общения. – М. :Владос, 2002.
5. Савченко М. Ю. Личностное развитие. - М.: "Вако". 2005.
6. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома: Психотехнические упражнения и коррекционные программы. — М.: Новая школа, 1993.
7. Самоукина Н. В. Психология оптимизма.- М., Изд-во Института психотерапии. 2001.
8. Барышникова Е.В. Методика преподавания психологии - Издательство ЮУрГГПУ, 2018
9. Габер И., Зарецкий В. Обеспечение психологической безопасности образовательной среды - М.: ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2018.

Дополнительная литература для учеников:

1. Платонов, К.К. Занимательная психология /К.К.Платонов. – СПб.: Питер Пресс, 1997.
2. Жариков Е. С. , Крушеницкий Е. Л. Для тебя и о тебе - М., Просвещение, 1991.
3. Козлов Н.Н. Философские сказки для обдумывающих жите. Практическая психология на каждый день. – М., 1997.
4. Леви В.Л. Искусство быть собой. — М.: Знание, 1991.
5. Афанасьев А. Тайм-менеджмент для детей. Мечтай и действуй. – Ростов н/Д.: Феникс, 2017.
6. Буше Ф. Книга, которая сделает тебя самым счастливым на свете. – М.: «Клевер-Медиа-Групп», 2014.

7. Буше Ф. Книга о том, кто такие родители, откуда они взялись и почему заставляют тебя есть овощи и делать много других ненужных вещей. - «Клевер-Медиа-Групп», 2013.
8. Кассар Р., Велла К. Я не люблю Учиться. – М.: Издательство ИТРК, 2017.
9. Кедрова Н.В. Азбука эмоций. - Ростов н /Д.: Феникс, 2015.
10. Марок А. Почему я? История белой вороны. – М.: Манн, Иванов и Фабер, 2016.
11. Мурашова Е.В. Экзамен для подростков: игра – тренажер. – Минск: Дискурс, 2018.
12. Соловейчик С.Л. Учение с увлечением. - М.: Издательство АСТ, 2019.
13. Танг Д. Быть интровертом. История тихой девочки в шумном мире. – М.: Манн, Иванов и Фабер, 2018.
14. Тимошенко Г.В. 50 лайфхаков: психологические квесты. - М.: Издательство АСТ, 2017.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 266592536671298867531651571396054376186336388993

Владелец Округина Маргарита Викторовна

Действителен с 08.04.2024 по 08.04.2025