

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА учебного предмета «Избранные вопросы психологии»
для обучающихся 8-9 классов**

Пояснительная записка

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 «Психология» 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.

Преподавание курса психологии в средних 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 общеинтеллектуальное 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.

- **Цели и задачи изучения учебного курса «Избранные вопросы психологии»**

Цель программы:

- раскрытие способностей каждого ребёнка, формирование потребности в саморазвитии и освоении практических навыков самосовершенствования, овладение каждым школьником элементарной психологической культурой, которая является частью общей культуры и обеспечивает ему полноценное вступление в самостоятельную жизнь, развитие готовности к полноценному взаимодействию с миром.

Реализация цели требует решения **психолого-педагогических задач**, обеспечивающих становление личности ребёнка:

1. формирование у школьников общих представлений о психологии как науке;
2. оказание детям помощи в открытии внутреннего мира человека;
3. пробуждение интереса ребёнка к другим людям и к самому себе;
4. развитие интеллектуальной сферы (общих и специальных способностей, познавательной направленности и пр.);
5. развитие самосознания (чувства собственного достоинства, адекватной самооценки);
6. раскрытие сущности личностной направленности (потребностей, желаний, целей, смыслов, идеалов, ценностных ориентаций);
7. развитие эмоциональной сферы (чувства, переживания, настроение и так далее);
8. понимание чувств настроений, переживаний других людей.

- **Место курса в учебном плане**

В целях реализации настоящей программы на изучение курса на уровне основного общего образования отводится 68 часов, 34 часа на каждый учебный год, не менее 1 учебного часа в неделю.

- **Содержание Программы**

- **Первый год обучения, 8 класс**

Раздел 1: Введение в науку психологию и педагогику

Тема 1. Психология как наука.

Тема 2. Связь психологии с педагогикой.

Тема 3. Основные направления современной психологии.

Тема 4. Портрет психолога.

Тема 5. Этические принципы в психологии.

Тема 6. Суть процесса воспитания.

Тема 7. Профилактика профессионального выгорания.

Тема 8. Возрастные особенности школьников.

Тема 9. Мотивация учебной деятельности.

Раздел 2. Формирование и развитие личности

Тема 10. Формирование и развитие личности.

Тема 11. Социальная роль и статус.

Тема 12. Психологическая структура личности.

Тема 13. Отличия индивида, личности и индивидуальности.

Тема 14. Темперамент. Как учитывать особенности своего темперамента

Тема 15. Из чего складывается образ «Я».

Тема 16. Сенсорная и психогеометрическая типологии.

Тема 17. Жизненные сценарии. Формирование мировоззрения в подростковом возрасте

Тема 18. Обобщающий урок

• Второй год обучения, 9 класс

Раздел 1. Психология: как это работает в моей школе и жизни

Тема 1. Почему я это замечаю, а другие — нет?»: как устроено наше восприятие мира.

Тема 2. Как учитель считывает класс без слов»: наблюдение и незаметные подсказки.

Тема 3. «От рефлексов к смыслам»: идеи из истории психологии, которые объясняют поведение.

Тема 4. Психологический детектив»: разбираем школьные ситуации.

Раздел 2. Кто я такой?

Тема 5. Почему мне тяжело на контрольных, а другу — легко?»: темперамент и учёба.

Тема 6. Как у меня появляются привычки и почему их сложно менять.

Тема 7. Что я о себе думаю и как это влияет на мои оценки.

Тема 8. Портрет одноклассника без ярлыков»: учимся описывать поведение, а не вешать диагнозы.

Раздел 3. Как я учусь: внимание, память, мышление, мотивация

Тема 9. Когда мозг устаёт: как устроены внимание и работоспособность.

Тема 10. Запоминаю с первого раза: память и простые приёмы.

Тема 11. Как я делаю выводы: уровни мышления и учебные задачи.

Тема 12. Мне легче понять, когда...: индивидуальные особенности восприятия.

Раздел 4. Общение: как слышать и быть услышанным

Тема 13. «Слова и не только»: структура общения и скрытые сигналы.

Тема 14. «Я тебя слышу»: приёмы активного слушания и эмпатии.

Тема 15. «Кто в классе главный и почему это важно»: групповая динамика.

Тема 16. Травля — это не шутки.

Раздел 5. Эмоции, стресс и саморегуляция

Тема 17. Когда всё навалилось»: стресс и утомление у подростков.

Тема 18. Не выгореть до окончания школы: профилактика эмоционального выгорания.

Тема 19. Набор инструментов»: техники саморегуляции.

Раздел 6. Обобщение и применение

Тема 20. Мой психологический приём для урока»: мини проект

Тема 21. Что из этого пригодится мне уже сейчас

• Планируемые Образовательные Результаты

Личностные результаты

Личностные результаты освоения курса включают осознание российской гражданской идентичности; готовность обучающихся к саморазвитию, самостоятельности и личностному самоопределению; ценность самостоятельности и инициативы; наличие мотивации к целенаправленной социально значимой деятельности; сформированность внутренней позиции личности как особого ценностного отношения к себе, окружающим людям и жизни в целом.

9. Самоопределение (личностное, профессиональное, жизненное): сформированность российской гражданской идентичности: патриотизма
10. Воспитания способности к духовному развитию, нравственному самосовершенствованию;
11. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики.
12. Сформированность нравственной рефлексии и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.
13. Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты освоения курса включают освоение обучающимися межпредметных понятий (используются в нескольких предметных областях) и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные); способность их использовать в учебной, познавательной и социальной практике; готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогом и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории; овладение навыками работы с информацией: восприятие и создание информационных текстов в различных форматах, в том числе цифровых, с учётом назначения информации и её аудитории.

Регулятивные универсальные учебные действия

13.1. формирование действий целеполагания, включая способность ставить новые учебные цели и задачи, планировать их реализацию, в том числе во внутреннем плане;

- осуществление выбора эффективных путей и средств достижения целей;

13.2. контроль и оценка своих действий, как по результату, так и по способу действия;

- внесение соответствующих корректив в их выполнение.

13.3. самостоятельный анализ условий достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале;

13.4. умение самостоятельно контролировать своё время и управлять им;

13.5. принятие решения в проблемной ситуации на основе переговоров;

13.6. самостоятельная оценка правильности выполнения действия и умение вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;

13.7. основы прогнозирования как предвидения будущих событий и развития процесса.

Коммуникативные универсальные учебные действия

13.8. действия по организации и планированию учебного сотрудничества с учителем и сверстниками, умения работать в группе и приобретение опыта такой работы, практическое освоение морально-этических и психологических принципов общения и сотрудничества;

13.9. учет разных мнений и стремление к координации различных позиций в сотрудничестве;

13.10. формулирование собственного мнения и позиции, аргументы и координация её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;

13.11. установление и сравнение разных точек зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор;

13.12. умение аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию не враждебным для оппонентов образом;

13.13. способность задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;

13.14. осуществление взаимного контроля и оказание в сотрудничестве необходимой взаимопомощи;

13.15. адекватное использование речи для планирования и регуляции своей деятельности;

13.16. организация и планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками, определение цели и функции участников, способов взаимодействия; планирование общих способов работы;

13.17. осуществление контроля, коррекции, оценки действий партнёра, умение убеждать;

13.18. работа в группе — установление рабочих отношений, эффективное сотрудничество; интеграция в группу сверстников и построение продуктивного

взаимодействия со сверстниками и взрослыми;

13.19. основы коммуникативной рефлексии;

13.20. использование адекватных языковых средств для отображения своих чувств, мыслей, мотивов и потребностей.

Познавательные универсальные учебные действия:

13.21. практическое освоение учащимися основ проектно-исследовательской деятельности;

13.22. развитие стратегии смыслового чтения и работа с информацией;

13.23. практическое освоение методов познания, используемых в различных областях знания и сферах культуры, регулярное обращение в учебном процессе к использованию общеучебных умений, знаково-символических средств, широкого спектра логических действий и операций.

13.24. проведение наблюдения и эксперимента под руководством учителя;

13.25. осуществление расширенного поиска информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;

13.26. создание и преобразование модели и схемы для решения задач;

13.27. осуществление выбора наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;

13.28. умение давать определение понятиям, установление причинно-следственных связей;

13.29. осуществление логической операции установления родовидовых отношений, ограничение понятия;

13.30. осуществление сравнения, классификации, самостоятельный выбор основания и критерий для указанных логических операций;

13.31. структурирование текстов, включение умения выделять главное и второстепенное, главную идею текста, выстраивание последовательности описываемых событий;

13.32. работа с метафорами — понимание переносного смысла выражений, понимание и употребление оборотов речи, построенных на скрытом уподоблении, образном сближении слов.

Предметные

Предметные результаты освоения курса включают освоение научных знаний, умений и способов действий, специфических для соответствующей предметной области; предпосылки научного типа мышления; виды деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании проектов.

- Знать цель и предназначение курса «Основы психологии».

- Иметь представление о содержании данного курса, в том числе о понятиях « познавательные процессы, эмоции, темперамент, характер, способности, конфликт.

- Знание возрастной динамики становления способности к восприятию другого человека, роли индивидуальных различий в восприятии человека человеком.

- Понимание психологических механизмов формирования первого впечатления о другом человеке, его значения для установления

взаимоотношений между людьми.

- Овладеть навыками развития познавательных процессов.
- Овладеть навыками регулирования эмоций.
- Осознавать свою ответственность за свои эмоции, чувства.
- Формирование представления о типах отношений между людьми, о формах проявления отношения к другому человеку в словах, поступках, мимике, жестах
- Формирование представления об эмпатии как важнейшем условии отношений между людьми, обеспечивающем подлинно гуманное отношение к другим людям.
- Знания о том, какие условия, факторы влияют на возникновение симпатии и антипатии между людьми. Формирование представления о дружбе и товариществе как высших формах проявления человеческой симпатии, о чувстве любви как высшем человеческом чувстве.
- Осознание роли основных психических процессов в понимании другого человека. 10. Понимание роли стереотипов, предрассудков, предубеждений как факторов, препятствующих пониманию другого человека.
- Овладеть навыками конструктивного разрешения конфликтов.
- Раскрытие роль жизненного опыта в формировании собственных критериев понимания и оценки другого человека
- Формирование представления о том, как на понимание другого человека влияют возраст и профессия.

Формы проведения:

-лекции

1. беседы
2. практические занятия с элементами игр и психологических упражнений, тренинги;
3. занятия направленные на самопознание, диагностику психологических особенностей личности;
4. поисково-исследовательская деятельность

Виды деятельности:

5. игровая;
6. познавательная;
- творческая;
7. психологические тренинги.

• Тематическое планирование

• Тематическое планирование первого года обучения 8 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1: Введение в науку психологию и педагогику				

1.	Психология как наука	2	Фронтальный опрос Работа с определениями	
2.	Связь психологии с педагогикой	2	Сравнительная таблица Кейс-анализ Групповая дискуссия	https://learningapps.org/1752066
3.	Основные направления современной психологии	2	Карточки направлений Сопоставление подходов Презентация	
4.	Портрет психолога	2	Мозговой штурм Разбор ролей Ролевая игра «Первая консультация»	
5.	Этические принципы в психологии	2	Изучение документа Разбор кейсов Формулирование правил Дебаты «Границы помощи»	
6.	Суть процесса воспитания	2	Сопоставление понятий Анализ моделей воспитания Кейс-метод Проектирование воспитательного приёма	https://learningapps.org/1752152
7.	Профилактика профессионального выгорания	2	Диагностика уровня стресса Анализ факторов	

			риска Разработка «Карты ресурсов» Практикум «Техники саморегуляции»	
8.	Возрастные особенности школьников	1	Хронологическая лента Сопоставление теорий Кейс-разбор Мини-наблюдение Памятка «Как учитывать возраст в общении»	https://learningapps.org/18741520
9.	Мотивация учебной деятельности	1	Диагностика мотивов Анализ стимулов Проектирование мотивационного приёма Дискуссия «Оценка и мотивация» Рефлексивный лист «Моя учебная мотивация»	
Раздел 2: Формирование и развитие личности				
10.	Формирование и развитие личности.	2	Анализ биографий Мини-эссе «Мой главный опыт взросления» Работа с понятиями Кейс-разбор	

11.	Социальная роль и статус	2	Сопоставление ролей Ролевая мини-игра Анализ медиафрагмента Дискуссия «Меняются ли роли со временем?» Создание инфографики «Мои статусы»	https://learningapps.org/1916062
12.	Психологическая структура личности	2	Структурирование понятий Разбор модели Практическое задание «Черта и проявление» Групповая работа «Компоненты в кино» Рефлексия «Что во мне устойчиво, а что меняется»	
13.	Отличия индивида, личности и индивидуальности;	2	Сортировка карточек Сравнительная таблица Мини-проект «Портрет: индивид — личность — индивидуальность» Обсуждение парадоксов	https://znanierussia.ru/library/video/formula-iskusstva-bazarov-protiv-vseh-ot-nigilizma-k-klipovomu-m-6129?collection=psiho logiya&from=cinema
14.	Темперамент. Как учитывать особенности своего темперамента	2	Диагностика и интерпретация Таблица «Темперамент учебная деятельность»	https://learningapps.org/709719

			Практикум «Подстройка под темп» Кейс-анализ Памятка «Как использовать свой темперамент»	
15.	Из чего складывается образ «Я»	2	Схема «Компоненты образа Я» Упражнение «Я — через призму других» Анализ «Я-сообщений» Творческое задание «Коллаж образа Я» Рефлексивный лист «Что я хочу сохранить, а что изменить в себе»	
16.	Сенсорная и психогеометрическая типологии.	2	Знакомство с типологиями Самодиагностика Эксперимент «Подача информации» Сравнение типологий Проект «Рекомендации по учёбе под тип»	
17.	Жизненные сценарии. Формирование мировоззрения в подростковом возрасте	3	Разбор понятий Анализ сценариев: Кейс-дискуссия Эссе «Моё будущее в 3 предложениях»: Карта ценностей	

18.	Обобщающий урок	1	Интеллектуальная игра/квиз: Кроссворд или «Терминологическое лото» Защита мини-проекта «Мой психологический портрет» Круглый стол «Что из этого пригодится в жизни» Лист самооценки «Чему я научился»	
ИТОГО		34		

• Тематическое планирование второго года обучения 9 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1: Психология: как это работает в моей школе и жизни				
1.	Почему я это замечаю, а другие — нет?»: как устроено наше восприятие мира	2	Фронтальная беседа-ассоциация Мини-эксперимент с иллюзиями Работа в парах Рефлексия в тетради	https://learningapps.org/1670245
2.	Как учитель считает класс без слов»: наблюдение и незаметные подсказки	1	Тренинг наблюдения Групповая работа (по 3–4 человека) Ролевая мини-игра «Учитель и класс»	

3.	«От рефлексов к смыслам»: идеи из истории психологии, которые объясняют поведение	2	Карточная сортировка: Мини-кейсы (работа в парах): Создание визуальной схемы Устная рефлексия	
4.	Психологический детектив»: разбираем школьные ситуации	1	Кейс-работа в группах: Обмен кейсами между группами: Коллективное обсуждение: Личная карточка «Мои триггеры»	
Раздел 2: Кто я такой?				
5	Почему мне тяжело на контрольных, а другу — легко?»: темперамент и учёба	1	Самодиагностика (упрощённый опросник) Таблица «Темперамент и учёба» Практикум «Подстройка под темп» Мини-советник	
6	Как у меня появляются привычки и почему их сложно менять	2	Анализ одной привычки Мозговой штурм План одной микро-замены Рефлексивный лист	https://znanierussia.ru/library/video/kibershit-psihologiya-cifrovoj-zavisimosti-chast-1-trevozhnye-zv-5177?collection=psihologiya&from=cinema
7	Что я о себе думаю и как это влияет на мои оценки	2	Упражнение «Фразы и эффекты» Переформулирование Мини-интервью в	

			парах Дневник 1 недели	
8	Портрет одноклассника без ярлыков»: учимся описывать поведение, а не вешать диагнозы	2	Игра «Перефразируй» Составление «фактологического портрета» Обсуждение этических границ Итоговая памятка из 5 пунктов	https://learningapps.org/1624921
Раздел 3: Как я учусь: внимание, память, мышление, мотивация				
9	Когда мозг устаёт: как устроены внимание и работоспособность	2	Мини-эксперименты Карта помех Практика «Фокус-паузы» Рефлексия	https://interneturok.ru/h/biblioteka/biologiya/8-klass/zakonomernosti-raboti-golovnog-mozga-vrozhdenie-i-priobretenie-formi-povedeniya/1
10	Запоминаю с первого раза?: память и простые приёмы	2	Сравнительный тест Создание мнемочабочки Мини-инструкция Взаимопроверка	
11	Как я делаю выводы: уровни мышления и учебные задачи	2	Разбор заданий по предметам Проектирование «задания на анализ» Дискуссия в малых группах Лист целей	

12	Мне легче понять, когда...: индивидуальные особенности восприятия	2	Определение ведущего канала Эксперимент «Три подачи» Памятка «Как мне учиться» Мини-презентация в паре	https://interneturok.ru/h/biblioteka/biologiya/8-klass/dinamika-rabotosposobnosti-rezhim-dnya/1
Раздел 4. Общение: как слышать и быть услышанным				
13	«Слова и не только»: структура общения и скрытые сигналы	2	Видеоразбор Словарь невербальных сигналов Мини-игра «Угадай намерение» Рефлексия	
14	«Я тебя слышу»: приёмы активного слушания и эмпатии	2	Тренинг фраз Ролевые пары Мини-тест «Что мешает слушать» Памятка из 5 пунктов	https://znanierussia.ru/library/video/grani-smyslov-anzhela-groholskaya-slushat-vazhnee-chem-govorit-5364?collection=psihologiya&from=cinema
15	«Кто в классе главный и почему это важно»: групповая динамика	2	Мини-социометрия Диаграмма ролей Обсуждение норм группы Проект «Один шаг для климата»	
16	Травля — это не шутки	2	Дифференциация понятий Алгоритм действий свидетеля Разбор сценариев	
Раздел 5. Эмоции, стресс и саморегуляция				

17	Когда всё навалилось»: стресс и утомление у подростков	1	Чек-лист «Мои стрессоры» Анализ «Триггеры — Реакции — Последствия» Мини-эксперимент «Пауза 3–3–3» Индивидуальная стратегия	
18	Не выгореть до окончания школы: профилактика эмоционального выгорания	1	«Карта ресурсов» Матрица «Затраты — Восстановление» Обсуждение границ и просьб о помощи План на неделю	https://znanierussia.ru/library/video/grani-smyslov-ivan-kurganskij-psihologiya-krizisa-kak-menyaetsya-5692?collection=psihologiya&from=cinema
19	Набор инструментов»: техники саморегуляции	1	Сравнительная проба 3 техник Создание «карточки саморегуляции» Парная обратная связь Мини-дневник на 3 дня	
Раздел 6. Обобщение и применение				
20	Мой психологический приём для урока»: мини-проект	1	Выбор фокуса Проектирование приёма Пробная реализация в мини-группе Доработка по обратной связи Финальная версия	

21	Что из этого пригодится мне уже сейчас	1	Защита мини-проекта (микровыступление 1,5–2 минуты) Круглый стол «Что возьму с собой» Рефлексивный лист «Три вывода и три шага»	
ИТОГО		34		