

Выписка

из основной образовательной программы
основного общего образования МАОУ СОШ № 32

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Введение в психологию»

для обучающихся 5-8 классов

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Введение в психологию» для 5-8 классов разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО);
- Авторской программы предпрофильной подготовки и профильного обучения (Т.Л. Чепель, Г.А. Коротько) с учетом адаптации для общеобразовательной школы.

Направленность программы:

Программа направлена на формирование психологической культуры обучающихся, развитие личности, способной к самопознанию, саморазвитию и успешной социализации. Курс вводит школьников в мир психологических знаний, помогает им лучше понимать себя и других, осваивать эффективные способы общения и познавательной деятельности.

Актуальность:

В условиях современного мира возрастает потребность в развитии эмоционального интеллекта, стрессоустойчивости, коммуникативных навыков. Данный курс призван помочь обучающимся 5-8 классов осознанно подойти к решению возрастных задач развития, сформировать готовность к личностному и профессиональному самоопределению в будущем.

Цель курса:

Создание условий для формирования психологической компетентности обучающихся, развития их субъектной позиции по отношению к собственной жизни, деятельности и общению.

Задачи курса:

1. **Формирование самосознания:** развитие рефлексии, способности к анализу собственных поступков, переживаний, личностных качеств.
2. **Развитие познавательной сферы:** активизация познавательных процессов (память, внимание, мышление, восприятие, воображение), формирование приемов эффективного учения.
3. **Развитие коммуникативных навыков:** освоение способов конструктивного общения, разрешения конфликтов, сотрудничества в группе.
4. **Эмоционально-волевое развитие:** обучение приемам саморегуляции, управлению эмоциональными состояниями, формирование уверенного поведения.

5. **Воспитание ценностных ориентаций:** формирование уважительного отношения к себе и другим, принятия индивидуальности, ответственного отношения к своему здоровью и будущему.

Основные содержательные линии (сквозные темы):

1. Субъективная реальность (внутренний мир человека).
2. Развитие и возраст (психологические особенности возраста).
3. Общение и отношения (я и другие).
4. Человек как субъект познания (познавательные процессы, учение).
5. Личность и индивидуальность (характер, способности, самооценка).

Формы организации занятий:

- Тренинговые занятия;
- Практикумы и психологические игры;
- Дискуссии и групповые обсуждения;
- Мини-лекции;
- Проектная деятельность;
- Психологические диагностики (с элементами самопознания).

2. МЕСТО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В учебном плане МАОУ СОШ №32 на изучение предмета «Введение в психологию» в 5-8 классах отводится **1 час в неделю**, что составляет **34 учебные недели в год** и **136 часов за весь курс обучения (4 года)**.

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА ПО КЛАССАМ

5 КЛАСС (34 часа)

Введение в мир психологии. Я и мой внутренний мир.

- Что такое психология? Зачем человеку знать себя?
- У каждого человека свой мир. Уникальность личности.
- Возрастные особенности пятиклассника. Адаптация к средней школе.
- Общение и сотрудничество. Правила работы в группе. Умение слушать и слышать.
- Мир эмоций и чувств. Как понимать свои эмоции и эмоции других? Эмпатия.
- Мои внутренние «друзья» и «враги» (лень, тревога, уверенность).
- Познавательные процессы: внимание и память. Как лучше запоминать и быть внимательным?
- Самооценка. Какой Я? Мои сильные стороны.
- Я и моё тело. Осознание телесных ощущений.

6 КЛАСС (34 часа)

Познание себя и других. Секреты общения.

- Психологические особенности развития ребенка в 11-12 лет.
- Источники человеческой активности: потребности, желания, интересы.
- Мои способности. Как узнать свои таланты? Развитие способностей.
- Эффективная коммуникация. Вербальное и невербальное общение.
- Уверенность в себе. Уверенное и неуверенное поведение. Как сказать «нет»?
- Взаимодействие в группе сверстников. Дружба и товарищество.
- Познавательные процессы: мышление и воображение. Творческое самовыражение.
- Саморегуляция. Управление своим поведением и эмоциями в школе и дома.
- Что такое характер и темперамент? Первичное знакомство.

7 КЛАСС (34 часа)

Я в мире людей. Особенности подросткового возраста.

- Особенности подросткового возраста (13-14 лет). Физиологические и психологические изменения.
- Я-концепция: «Кто я? Какой я? Каким я хочу стать?»
- Моя жизненная лестница. Целеполагание и планирование.
- Мир человеческих отношений. Конфликты и способы их разрешения.
- Стили общения. Язык жестов и мимики.
- Познавательные процессы: ощущение и восприятие. Иллюзии восприятия.
- Индивидуальные типологические особенности личности: темперамент, характер, способности (углубление).
- Мои жизненные интересы и склонности.
- Самооценка и уровень притязаний. Как объективно оценивать себя?
- Основы психологической устойчивости. Способы снятия напряжения.

8 КЛАСС (34 часа)

Психология личности и социального взаимодействия.

- Подростковый возраст: период «бури и натиска». Кризис идентичности.
- Формирование коллектива. Социально-психологические аспекты взаимодействия в малой группе.
- Групповые нормы и давление. Умение отстаивать свою позицию.
- Психологическая структура личности. Мотивационная сфера. Иерархия мотивов.
- Эмоциональный интеллект. Управление конфликтом.
- Познавательные процессы: углубленное изучение (память, внимание, мышление). Мнемотехники.
- Потребности человека: от базовых до высших (пирамида Маслоу).

- Профориентационный аспект: знакомство с миром профессий. Понятие профессионально важных качеств.
- Проектирование будущего. Постановка целей на ближайшую перспективу.
- Итоговое обобщение: Психология в моей жизни.

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Личностные результаты:

- Готовность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к познанию себя и других.
- Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, культуре.
- Коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми.
- Способность к нравственному самосовершенствованию, осознанному и ответственному отношению к собственным поступкам.
- Понимание ценности здоровья, установка на здоровый образ жизни, умение управлять своим эмоциональным состоянием.
- Осознание роли различных социальных институтов в жизни человека, готовность к выполнению обязанностей гражданина.

Метапредметные результаты:

Познавательные УУД:

- Умение давать определения понятиям, устанавливать причинно-следственные связи.
- Умение ориентироваться в содержании текста, структурировать информацию.
- Умение делать выводы на основе критического анализа разных точек зрения.
- Владение основами смыслового чтения и работы с информацией.

Коммуникативные УУД:

- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.
- Умение работать индивидуально и в группе, находить общее решение.
- Умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.
- Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации.

Регулятивные УУД:

- Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить задачи.

- Умение планировать пути достижения целей, выбирать эффективные способы.
- Умение осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения.
- Овладение приемами регуляции психофизиологических и эмоциональных состояний.

Предметные результаты (по классам):

5 класс:

- Различать психологически грамотные и неграмотные поступки.
- Слушать другого, задавать вопросы, проявлять эмпатию.
- Различать эмоциональные состояния других и правильно интерпретировать свои.
- Использовать в речи простейшие психологические понятия.

6 класс:

- Понимать задачи практической психологии, давать оценку поступкам людей.
- Организовывать совместную деятельность в группе.
- Анализировать проблемы во взаимоотношениях со сверстниками и взрослыми.
- Уместно использовать психологические понятия в речи.

7 класс:

- Выделять значимые сферы применения психологических знаний.
- Осознавать и формулировать свои личные проблемы (в учёбе, общении).
- Самостоятельно планировать свой досуг и выбирать оптимальные модели поведения.
- Критически оценивать информацию, влияющую на поведение.

8 класс:

- Аргументировать свое отношение к предмету и его образовательным эффектам.
- Строить бесконфликтные отношения, проявлять готовность к дружбе.
- Конструктивно взаимодействовать с окружающими.
- Анализировать свои качества и способности, развивать самонаблюдение.
- Понимать мотивы поступков других людей.

5. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (5-8 классы)

5 КЛАСС (34 часа)

№ п/п	Раздел / Тема	Количество часов
1	Введение. Что такое психология? Зачем её изучать?	2
2	У каждого человека свой мир. Уникальность личности.	3
3	Возрастные особенности пятиклассника. Адаптация к школе.	4
4	Я и другие. Общение и сотрудничество. Правила группы.	5
5	Мир эмоций и чувств. Эмпатия.	4
6	Мои внутренние друзья и враги.	3
7	Познавательные процессы: внимание и память.	4
8	Самооценка. Какой Я? Мои сильные стороны.	4
9	Я и моё тело.	3
10	Итоговое занятие. Обобщение.	2
Итого		34

6 КЛАСС (34 часа)

№ п/п	Раздел / Тема	Количество часов
1	Психологические особенности развития в 11-12 лет.	3
2	Мои потребности, желания, интересы.	3
3	Мои способности. Как узнать свои таланты?	4

4	Секреты эффективного общения. Вербальное и невербальное.	5
5	Уверенность в себе. Тренинг уверенного поведения.	4
6	Дружба и взаимодействие в группе.	4
7	Мышление и воображение. Творчество.	4
8	Саморегуляция. Управляю своими эмоциями.	4
9	Темперамент и характер.	2
10	Итоговое занятие.	1
Итого		34

7 КЛАСС (34 часа)

№ п/п	Раздел / Тема	Количество часов
1	Подростковый возраст: «буря и натиск».	3
2	Я-концепция: Кто я? Какой я?	4
3	Целеполагание. Моя жизненная лестница.	3
4	Мир человеческих отношений. Конфликты.	5
5	Невербальное общение: жесты, мимика.	4
6	Ощущение и восприятие. Иллюзии.	3
7	Темперамент, характер, способности (углубленно).	4
8	Мои интересы и склонности.	3
9	Как объективно оценивать себя? Самооценка.	3

10	Способы снятия напряжения.	2
Итого		34

8 КЛАСС (34 часа)

№ п/п	Раздел / Тема	Количество часов
1	Кризис подросткового возраста. Пути преодоления.	3
2	Коллектив и малая группа. Групповые нормы.	4
3	Мотивационная сфера личности. Пирамида потребностей.	3
4	Эмоциональный интеллект. Управление конфликтом.	5
5	Мнемотехники и развитие мышления.	4
6	Мир профессий. Профессионально важные качества.	4
7	Проектирование будущего. Цели.	4
8	Психологическая устойчивость. Профилактика стресса.	3
9	Итоговое занятие: Психология в моей жизни.	4
Итого		34

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для учителя:

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология. – М., 2018.
2. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. – СПб., 2017.
3. Немов Р.С. Психология. Кн. 1-3. – М., 2019.

4. Обухова Л.Ф. Детская психология: теории, факты, проблемы. – М., 2018.
5. Рогов Е.И. Психология человека. – М., 2020.
6. Столяренко Л.Д. Основы психологии. – Ростов-на-Дону, 2019.
7. Самоукина Н.В. Практический психолог в школе. – М., 2018.

Для обучающихся:

1. Рабочие тетради по психологии (разработанные учителем).
2. Хрестоматии по возрастной психологии (отрывки).
3. Психологические сказки и притчи.
4. Раздаточный материал для практических занятий.

Цифровые образовательные ресурсы:

- Библиотека ЦОК (цифровой образовательный контент) по психологии.
- Образовательные видеоролики по теме «Психология личности», «Эмоции», «Общение».
- Психологические онлайн-тесты и тренажеры (для развития памяти, внимания).
- Платформы для проведения групповых опросов и викторин (Quizlet, Mentimeter).

7. СИСТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ

Оценивание по курсу «Введение в психологию» осуществляется в формате «зачет/незачет» с качественной оценкой деятельности обучающегося. Основной целью контроля является фиксация динамики личностного развития и сформированности УУД.

Формы контроля:

- Текущий контроль: активность на занятиях, выполнение практических упражнений, участие в тренингах.
- Промежуточный контроль: выполнение творческих проектов («Мой портрет», «Книга моих эмоций», «План моего будущего»), ведение «Дневника самонаблюдения».
- Итоговый контроль: защита группового проекта по одной из изученных тем, итоговое тестирование (не на оценку, а для самоанализа).

Критерии оценки:

- Полнота и глубина усвоения основных понятий.
- Умение применять знания для анализа ситуаций и самоанализа.
- Степень развития коммуникативных навыков в групповой работе.
- Проявление рефлексии и осознанности своих мыслей и чувств.