

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
лицей № 7 г. Томска**

СОГЛАСОВАНО

на заседании научно-
методического совета
протокол № _____
« ____ » _____ 2024г.

УТВЕРЖДАЮ

Директора муниципального
автономного образовательного
учреждения лицея № 7
_____ Д.В. Смолякова
« ____ » _____ 2024г.

**Рабочая программа
по курсу внеурочной деятельности
(основное общее образование)
«Психология для тебя и о тебе. Введение в психологию»
Количество часов: 34
9 класс**

Разработано:
Пановой Ларисой Михайловной
педагогом-психологом
высшей квалификационной категории

**2024-2025
учебный год**

Пояснительная записка

Программа разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 01.05.2017, с изм. от 05.07.2017);
- ФГОС ООО (Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 г. № 287, зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 05.07.2021 г., рег. номер — 64101);
- ООП основного общего образования МАОУ лицея №7 г.Томска.
- Авторская программа по психологии: Андреева А.Д., Данилова Е.Е., Дубровина И.В., Лубовский Д.В., Прихожан А.М., Толстых Н.Н. «Психология. IX класс», издательство: "МПСи"

Знание психологии, как науки, становится необходимым для каждого человека, живущего в современном мире. Все провозглашаемые обществом нравственные ценности – гуманизм, демократизм, сотрудничество, толерантность – основаны на психологических законах общения и взаимодействия людей. Отсутствие психологической грамотности в нашем обществе тормозит полноценную реализацию этих принципов в жизни. Приобретая психологические знания, школьники получают возможность полнее развивать свои способности, лучше разбираться в других людях и эффективнее строить отношения с ними. Курс «Психология для тебя и о тебе» способствует профилактике социальной дезадаптации, основанной на главных психологических и социальных факторах, ответственных за адаптивное поведение. Эта программа рассматривает вопросы, относящиеся к самопознанию, самосовершенствованию. Учащиеся получают возможность обучаться широкому спектру личностных и социальных навыков и их применению в различных жизненных ситуациях. Изучая методики и стратегии, учащиеся могут отработать эти умения в практической части курса на различных упражнениях. Темы, рассматриваемые в рамках данного курса, сочетаются таким образом, что полученные учащимися теоретические знания дополняются элементами психологического тренинга, ролевыми играми, анализом ситуаций, получением обратной связи.

Цели преподавания психологии:

- Развитие готовности ребенка к полноценному взаимодействию с миром природы, миром людей и миром культуры.
- Повышение компетентностей учащихся (личностных, социальных, коммуникативных).

Задачи:

- формирование общих представлений учащихся о психологии как науке;
- оказание им помощи в открытии внутреннего мира человека, пробуждение интереса к другим людям и к самому себе;
- развитие интеллектуальной сферы (общих и специальных способностей, познавательной направленности и пр.);
- развитие самосознания (чувства собственного достоинства, адекватной самооценки);
- раскрытие сущности личностной направленности (потребностей, желаний, целей, смыслов, идеалов, ценностных ориентаций);
- развитие эмоциональной сферы (чувств, переживаний, настроений и пр.), понимания чувств и переживаний других людей;
- обнаружение и преодоление негативных проявлений в привычках и манерах поведения учащихся.

Особенности классов, в которых реализуется программа – профильные.

На изучение курса Психология «Для тебя и о тебе. Введение в психологию» в 9 классе отводится 34 ч (1 ч в неделю, по 34 учебные недели).

Раздел 1. Содержание учебного курса (34 часа)

Введение в психологию.

Психология как наука. Предмет, задачи, методы психологии.

Психология познавательных процессов.

Познавательные процессы. Внимание, его виды, свойства, экспериментальный метод в исследовании внимания. Мышление, его характеристика и особенности, тренинг мышления. Воображение и его характеристики, сновидения как форма воображения. Проективные методики в исследовании воображения. Память, понятие, процессы и виды. Ощущение и восприятие. Понятие об ощущениях. Понятие о восприятии. Эмоции. Понятие, виды, психофизиологические основы, волевая регуляция эмоциональной деятельности. Формирование навыков саморегуляции. Чувства, сущность, функции и виды.

Личность в психологии.

Личность в психологии. Изучение способов и методов исследования темперамента и характера. Акцентуации характера. Теории акцентуаций. Исследование акцентуаций характера. Теории личности в психологии (отечественные и зарубежные теории. Принципы, сходства и различия). Самосознание личности. «Я»-концепция. Индивидуальность.

Раздел 2 .Планируемые результаты освоения учебного курса.

Личностные результаты:

У обучающегося будут сформированы:

- внутренняя позиция учащегося;
- адекватная мотивация учебной деятельности;
- умение различать эмоциональные состояния и регулировать свои эмоции;

Метапредметные результаты:

Ученик научится:

- планировать и регулировать свою деятельность;
- уметь действовать по инструкции;
- самостоятельно выполнять задания;
- осуществлять самоконтроль, оценивать себя, искать и исправлять свои ошибки.
- слушать и понимать речь других, передавать информацию;
- четко и ясно излагать свои мысли, давать определения понятиям, строить умозаключения, аргументировано доказывать свою точку зрения;
- уметь работать в группе и учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- развить навыки сотрудничества, доверительного отношения друг к другу.

Предметные результаты:

Обучающиеся овладеют:

- Теоретическими основами психологии общения, знаниями возможных барьеров в общении.
 - Средствами общения: вербальными и невербальными.
 - Характеристиками уловок - манипуляциями в общении, общими правилами нейтрализации уловок - манипуляциями.
 - Психологическими принципами, лежащими в основе человеческого поведения.
 - Секретами “Психологии влияния”.
- Обучающиеся научатся:
- Конструктивно строить свои взаимоотношения с окружающими.
 - Анализировать мотивы, интересы и поступки других людей.
 - Иметь уверенность в своих способностях.

- Быть уверенным в себе
- Отстаивать свои позиции конструктивными способами.
- Овладеть мастерством конструктивной критики.
- Рефлексировать свои поступки и поведение.
- Владеть приемами саморегуляции.
- Четко ставить цель и представлять возможные шаги по ее реализации.

В ходе работы с обучающимися предусмотрено использование психологических методик (диагностические, проективные, развивающие игровые процедуры и т. д.)

В процессе преподавания курса необходимо использовать разнообразные формы организации занятий и методы обучения, комбинированный урок, индивидуальные и групповые беседы, диалог, дискуссия, метод проблемного обучения, игры, практические занятия, метод конкретных ситуаций и т. д.

Раздел 3. Тематическое планирование.

Раздел курса, тема, количество часов	Предметное содержание	Основные виды деятельности	Электронные образовательные ресурсы	Достижение личностных результатов в рамках реализации рабочей программы
Введение в психологию (2 часа)	Психология как наука (1 час) Предмет, задачи и методы психологии. Самостоятельная работа (1 час).	Ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.	http://gotourl.ru/14880 – Министерство просвещения Российской Федерации http://gotourl.ru/14883 – Официальный сайт Российской государственной библиотеки.	Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися:
Психология познавательных процессов (19 часов)	Познавательные процессы. Внимание, его виды, свойства. Самостоятельная работа (1 час). Практикум. Экспериментальный метод в исследовании внимания (1 час). Самостоятельная практическая работа (1 час). Мышление, его характеристика и особенности (1 час). Практикум: тренинг мышления (1 час).	Основные характеристики целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира; Осознанное, уважительное и доброжелательное отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог		интеллектуальные игры, стимулирующие познавательную мотивацию обучающихся; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся

	Воображение и его характеристики. Сновидения как форма воображения(1 час). Практикум: Применение проективных методик в исследовании воображения(1 час). Самостоятельная практическая работа (1 час). Память. Понятие, процессы и виды (1 час). Практикум: особенности моей памяти (1 час). Зачетная тематическая работа по теме «Психология познавательных процессов» (1 час) Ощущение и восприятие. Понятие об ощущениях. Понятие о восприятии (1 час). Практикум: рефлексивное занятие «я создаю картину мира» (1 час) Самостоятельная работа (1 час). Эмоции. Понятие, виды, психофизиологические основы (1 час). Защита рефератов по	с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания. Самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; Самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; Смысловое чтение; Организация учебного сотрудничества и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение; Развивать компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ–компетенции); Использовать возрастную динамику становления способности к восприятию другого человека, роли индивидуальных различий в восприятии человека человеком Характеризовать типы отношений между людьми, о формах проявления отношения к другому	командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;
--	---	---	--

	теме (1 час) «Теории эмоций» Практикум: волевая регуляция эмоциональной деятельности. Формирование навыков саморегуляции (1 час). Чувства. Сущность, функции и виды (1 час) Зачетная работа по пройденному материалу (1 час).	человеку в словах, поступках, мимике, жестах Правильно интерпретировать информацию, получаемую при непосредственном наблюдении за человеком. Осознано использовать в деятельности роли основных психических процессов в понимании другого человека. Раскрытие роль жизненного опыта в формировании собственных критериев понимания и оценки другого человека Сформировать представления о том, как на понимание другого человека влияют возраст и профессия		
Личность в психологии (13 часов)	Личность в психологии. Свойства личности.(1 час). Практикум: изучение способов и методов исследования темперамента и характера (1 час). Самостоятельная практическая работа (1 час). Акцентуации характера. Теории акцентуаций (1 час). Практикум: «исследование акцентуаций характера» (1 час) Теории личности в психологии (1 час). Защита рефератов по теме «Теории личности в	Понимать гуманистические, демократические и традиционные ценностей многонационального русского общества., Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества. Развивать моральное сознание и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам. Применять на практике коммуникативное компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, учебно-исследовательской,		

	психологии» (1 час). Самосознание личности. «Я»-концепция (1 час). Тайм – менеджмент. Базовые принципы и технологии (1 час). Постановка целей по SMART (1 час) Практическая работа «Оценка личной эффективности» (1 час) Итоговая контрольная работа по разделу «Психология личности» (1 час) Подведение итогов (1 час).	творческой и других видов деятельности. Соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; Смысловое чтение; Организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение; Осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Понимать психологические механизмы формирования первого впечатления о другом человеке, его значения для установления взаимоотношений между людьми.		
--	--	--	--	--

		Формировать представление о типах отношений между людьми, о формах проявления отношения к другому человеку в словах, поступках, мимике, жестах Использовать в деятельности представления об особенностях общения при различных видах коммуникации, о межличностных отношениях, как о отношениях, основанных на взаимности, взаимодействии. Формировать понятия потребности в общении, осознание своей потребности и своих характерных особенностей в общении. Использовать эмпатию, как важнейшем условии отношений между людьми, обеспечивающем подлинно гуманное отношение к другим людям. Познакомиться с основными условиями, факторами, влияющими на возникновение симпатии и антипатии между людьми. Сформировать представления о дружбе и товариществе как высших формах проявления человеческой симпатии, о чувстве любви как высшем человеческом чувстве.		
--	--	--	--	--

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ
ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Примечания
КНИГОПЕЧАТНАЯ ПРОДУКЦИЯ	
Авторская программа по психологии: Андреева А.Д., Данилова Е.Е., Дубровина И.В., Лубовский Д.В., Прихожан А.М., Толстых Н.Н. «Психология. IX класс», издательство: "МПСИ" Преподавание психологии в школе: Учебно-методическое пособие. 3 – 11 классы / Под ред. И.В.Дубровиной. – М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2003. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. СПб., 1999. – 720 с. Детский психолог // г. Ростов-на-Дону, 1995, №9 Практическая психология образования (ред. И.В.Дубровина) // Москва, 1997 Психология. Учебное пособие (ред. И.В.Дубровина) // Москва, 1 Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. М.: Полит.издат., 1975. Б. Трейси «Результативный тайм-менеджмент», 2007г.	
ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ	
Классная доска с набором приспособлений для крепления таблиц, постеров и картинок. Настенная доска с набором приспособлений для крепления картинок. Аудио-центр/магнитофон. Диапроектор. Компьютер (по возможности).	
ОБОРУДОВАНИЕ КЛАССА	
Ученические столы двухместные с комплектом стульев. Стол учительский с тумбой. Шкафы для хранения учебников, дидактических материалов, пособий и пр. Настенные доски для вывешивания иллюстративного материала.	

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
9 КЛАСС.**

№	Тема урока	Кол- во часов	Дата
	Введение в психологию	2	
1	Психология как наука.	1	02.09.- 07.09.
2	Предмет, задачи и методы психологии. Самостоятельная работа.	1	09.09.- 14.09.
	Психология познавательных процессов.	19	
3	Познавательные процессы. Внимание, его виды, свойства. Самостоятельная работа.	1	16.09.- 21.09.
4	Практикум. Экспериментальный метод в исследовании внимания.	1	23.09.- 28.09.
5	Самостоятельная практическая работа.	1	30.09.- 05.10.
6	Мышление, его характеристика и особенности.	1	01.10.- 06.10.
7	Практикум: тренинг мышления.	1	07.10.- 12.10.
8	Воображение и его характеристики. Сновидения как форма воображения.	1	14.10.- 19.10.
9	Практикум: Применение проективных методик в исследовании воображения.	1	21.10.- 26.10.
10	Самостоятельная практическая работа.	1	06.11.- 09.11.
11	Память. Понятие, процессы и виды.	1	11.11.- 16.11
12	Практикум: особенности моей памяти.	1	18.11.- 23.11
13	Зачетная тематическая работа по теме «Психология познавательных процессов»	1	25.11.- 30.11
14	Ощущение и восприятие. Понятие об ощущениях. Понятие о восприятии.	1	02.12.- 07.12
15	Практикум: рефлексивное занятие «я создаю картину мира»	1	09.12.- 14.12.
16	Самостоятельная работа.	1	16.12.- 21.12
17	Эмоции. Понятие, виды, психофизиологические основы.	1	23.12.- 28.12
18	Защита рефератов по теме «Теории эмоций»	1	10.01.- 11.01
19	Практикум: волевая регуляция эмоциональной деятельности. Формирование навыков саморегуляции.	1	13.01.- 18.01
20	Чувства. Сущность, функции и виды	1	20.01.- 25.01
21	Зачетная работа по пройденному материалу.	1	27.01.- 01.02
	Личность в психологии.	13	
22	Личность в психологии. Свойства личности..	1	03.02.- 08.02
23	Практикум: изучение способов и методов исследования темперамента и характера.	1	10.02.- 15.02

24	Самостоятельная практическая работа.	1	17.02-22.02
25	Акцентуации характера. Теории акцентуаций.	1	24.02-29.02
26	Практикум: «исследование акцентуаций характера»	1	02.03-07.03
27	Теории личности в психологии.	1	09.03-14.03.
28	Защита рефератов по теме «Теории личности в психологии».	1	16.03-21.03.
29	Самосознание личности. «Я»-концепция.	1	30.03-04.04.
30	Тайм – менеджмент. Базовые принципы и технологии.	1	06.04-11.04.
31	Постановка целей по SMART	1	13.04-18.04.
32	Практическая работа «Оценка личной эффективности»	1	20.04-25.04.
33	Итоговая контрольная работа по разделу «Психология личности»	1	27.04-01.05.
34	Подведение итогов.	1	04.05-08.05.

Примерный перечень тем для проектных работ:

1. Индивидуально-психологические особенности подростков, принадлежащих к субкультуре (выбор субкультуры).
2. Влияние характера на деятельность учащегося.
3. Зависимость темперамента и успеваемости учащегося.
4. Интересы и ценностные ориентации у представителей подростковых субкультур.
5. Различные школы и направления в психологии.
6. Роль СМИ в формировании психики школьника.
7. Познавательная мотивация. Ее влияние на успеваемость учащихся в школе.
8. Влияние прослушивания музыки на память учащегося.
9. Влияние прослушивания музыки на внимание учащегося.
10. Акцентуации характера и школьная успеваемость подростка.
11. Способы тренировки памяти.
12. Понятие о трех психологиях: житейская, философская, научная.
13. Целеполагание и тайм-менеджмент при подготовке старшеклассников к экзаменам.