

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

**СОГЛАСОВАНО**

на заседании научно-  
методического совета  
протокол № 9

« 22»\_июня 2023 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

И. о. директора муниципального  
автономного общеобразовательного  
учреждения лицей №7

\_\_\_\_\_ Е.Л. Брагина

«23» июня 2023 г.

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

### **Пояснительная записка**

Программа разработана на основе следующих нормативных документов:

1. 1 Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 01.05.2017, с изм. от 05.07.2017)
2. ФГОС ООО (Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 г. № 287, зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 05.07.2021 г., рег. номер — 64101);
3. **Федеральная образовательная программа основного общего образования** (приказ Министерства просвещения РФ от 16 ноября 2022 г. N 993 );
4. СанПиН 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях", утвержденные постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09. 2020.
5. ООП основного общего образования МАОУ лицея №7 г.Томска

6. 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, 34 учебные недели).

## **Раздел 1. Содержание учебного курса**

### **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.

### Раздел3. Тематическое планирование.

#### 9класс

№	Тема урока
	<b>Введение в психологию</b>
1	Психология как наука.
2	Предмет, задачи и методы психологии. Самостоятельная работа.
	<b>Психология познавательных процессов.</b>
3	Познавательные процессы. Внимание, его виды, свойства. Самостоятельная работа.
4	Практикум. Экспериментальный метод в исследовании внимания.
5	Самостоятельная практическая работа.
6	Мышление, его характеристика и особенности.
7	Практикум: тренинг мышления.
8	Воображение и его характеристики. Сновидения как форма воображения.
9	Практикум: Применение проективных методик в исследовании воображения.
10	Самостоятельная практическая работа.
11	Память. Понятие, процессы и виды.
12	Практикум: особенности моей памяти.
13	Зачетная тематическая работа по теме «Психология познавательных процессов»
14	Ощущение и восприятие. Понятие об ощущениях. Понятие о восприятии.
15	Практикум: рефлексивное занятие «я создаю картину мира»
16	Самостоятельная работа.
17	Эмоции. Понятие, виды, психофизиологические основы.
18	Защита рефератов по теме «Теории эмоций»
19	Практикум: волевая регуляция эмоциональной деятельности. Формирование навыков саморегуляции.
20	Чувства. Сущность, функции и виды
21	Зачетная работа по пройденному материалу.

<b>Личность в психологии.</b>	
22	Личность в психологии. Свойства личности..
23	Практикум: изучение способов и методов исследования темперамента и характера.
24	Самостоятельная практическая работа.
25	Акцентуации характера. Теории акцентуаций.
26	Практикум: «исследование акцентуаций характера»
27	Теории личности в психологии.
28	Защита рефератов по теме «Теории личности в психологии».
29	Самосознание личности. «Я»-концепция.
30	Тайм – менеджмент. Базовые принципы и технологии.
31	Постановка целей по SMART
32	Практическая работа «Оценка личной эффективности»
33	Итоговая контрольная работа по разделу «Психология личности»
34	Подведение итогов.

## Приложение

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

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Примечания
<b>КНИГОПЕЧАТНАЯ ПРОДУКЦИЯ</b>	
<p>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"</p> <p>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.</p> <p>Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. СПб., 1999. – 720 с.</p> <p>Детский психолог // г. Ростов-на-Дону, 1995, №9</p> <p>Практическая психология образования (ред. И.В.Дубровина) // Москва, 1997</p> <p>Психология. Учебное пособие (ред. И.В.Дубровина) // Москва, 1</p> <p>Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. М.: Полит.издат., 1975.</p> <p>Б. Трейси «Результативный тайм-менеджмент», 2007г.</p>	
<b>ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ</b>	
<p>Классная доска с набором приспособлений для крепления таблиц, постеров и картинок.</p> <p>Настенная доска с набором приспособлений для крепления картинок.</p> <p>Аудио-центр/магнитофон.</p> <p>Диапроектор.</p> <p>Компьютер (по возможности).</p>	
<b>ОБОРУДОВАНИЕ КЛАССА</b>	
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.	
---	--

**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.