


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Курской области
Администрация Октябрьского района Курской области
Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Плотовская средняя общеобразовательная школа»
Октябрьского района Курской области

РАССМОТРЕНА
на заседании ШМО
гуманитарного цикла
(наименование ШМО)
протокол от 29.08.2024 г. №1
руководитель ШМО
 /Черных А.А./
подпись/расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНА
заместитель директора по УВР
 /Морозова А.Н./
подпись/расшифровка подписи
30.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНА
на заседании педагогического совета
протокол от 30.08.2024 г.

ВВЕДЕНА В ДЕЙСТВИЕ
приказом по школе от 30.08.2024 г. №2-64
директор школы  /Тарасова О.М./
подпись/расшифровка подписи



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса по выбору «Практическая психология»

Срок реализации – 2024-2025 учебный год

Классы: 8

Составитель: Петина Виолетта Александровна

д. Плотава, 2024 год

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по выбору «Практическая психология» разработана на основе:

- федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- приказа Министерства просвещения России от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями);
- приказа Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями и дополнениями);
- приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования» (далее – ФОП ООО);
- приказа Министерства просвещения Российской Федерации № 1028 от 27.12.2023 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов основного общего образования и среднего общего образования»;
- приказа Министерства просвещения Российской Федерации № 62 от 01.02.2024 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ основного и среднего общего образования»;
- приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2024 № 171 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования»;
- положения о рабочей программе учебного курса, дисциплины (модуля) МКОУ «Плотовская средняя общеобразовательная школа».

Согласно учебному плану на изучение курса «Практическая психология» отводится:

- 8-й класс – 34 часа, 1 час в неделю;

Цели рабочей программы:

1. формирование и сохранение психологического здоровья школьников через создание условий для их успешной адаптации к школьной жизни и социализации;
2. предоставление возможности школьникам изучать свой внутренний мир;
3. формирование адекватной самооценки, снижению уровня тревожности, развитию позитивного образа собственного будущего;
4. повышение компетентности учащихся (личностные, социальные, коммуникативные);
5. развитие навыков преодоления типичных проблем подросткового возраста;
6. развитие навыков прогнозирования своего поведения.

Задачи курса:

1. способствовать успешной психологической адаптации учащихся к условиям обучения в основной школе;
2. формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей - установку преодоления;
3. мотивировать к самопознанию и познанию других людей;
4. развивать самосознание, самопринятие;
5. содействовать формированию эго-идентичности;
6. способствовать актуализации индивидуальных взглядов, позиций, установок;

7. учить анализировать свое поведение, свои поступки и поступки других;
8. содействовать формированию самостоятельности как предпосылки умения принять ответственность за свою жизнь;
9. учить распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать свои чувства и чувства другого человека;
10. развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений и адаптации в социальной среде;
11. прививать умение быть толерантными и терпимыми к недостаткам и особенностям других людей;
12. повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения. Формировать терпимость к мнению собеседника. Учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации.

Воспитательный потенциал данной программы реализуется через:

- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организацию работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего отношения к ней;
- демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;
- инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Раздел 1. Я - концепция и ее ключевые компоненты (5 часов)

«Я-концепция». «Умственный мусор» «Корзина для мусора». Учащиеся рисуют в тетради большую пустую корзину для мусора, затем все вместе называют типичные убеждения подростков, которые можно отнести к

«умственному мусору», и записывают их внутри изображения корзины.

«Общая деталь» (К. Фопель). «Общие руки» (К. Фопель).

Самоуважение. «Лишнее слово». «Самоуважение». «Высказывания». «Умственный мусор».

Самоконтроль. «Самоконтроль». «Самоконтроль может мешать».

«Реши задачу». «Письмо на руке» (К. Фопель). «Секрет учителя» (К. Фопель).

Уверенность в себе. «На что влияет уверенность в себе». «Признаки неуверенности в себе». «Способы повышения уверенности в себе». «Ирландская дуэль» (К. Фопель). «Стащить журнал».

Пол как ключевой аспект Я «Умственный мусор». «Мужчины и женщины». «Если я...». «Отвечаем на вопросы». «Превращаемся в числа» (К. Фопель).

«Что изменилось».

Раздел 2. Эмоциональный мир человека (11 часов)

Способствовать осознанию подростками своей эмоциональной сферы.

Психические состояния и их свойства. «Что такое состояние».

«Опиши состояние». «Желательные и нежелательные состояния на уроке».

«Вдохновение». «Угадай строчку». «Любимый цвет, любимое блюдо...».

Напряжение. «Что такое напряжение».

«Виды напряжения». «Две реакции на перенапряжение». «Три толстяка».

Приемы внешней регуляции состояния.

«Убеждение». «Внушение». «Узнай товарища». «Холодно-горячо».

Приемы внутренней регуляции состояния. «Контроль и регуляция тонуса мимических мышц». «Улыбка». «Царевна Несмеяна» «Контроль и регуляция мышечной системы». «Пальчиковая гимнастика». «Точечный массаж». «Контроль и регуляция темпа движений и речи».

Приемы саморегуляции. «Специальные дыхательные упражнения».

«Часы». Нужно представить себе, что рядом тикают часы и вы дышите под их счет: вдох на 1–2–3–4, затем задержка дыхания на 1–2–3–4, выдох – 1–2–3–4, задержка 1–2–3–4 (ритмичное дыхание).

«Шарик». Нужно надуть воображаемый воздушный шарик (успокаивающее дыхание).

«Пар». «Мыльные пузыри». «Ватка». «Визуализация».

«Самовнушение».

Настроение. «Что такое настроение». «Каким бывает настроение». «От чего может испортиться настроение у подростков». «Как подростку улучшить настроение». «Квадратики».

Настроение и активность человека. «Как влияет настроение на...». «Влияние настроения на поведение». «Нужно ли скрывать свое настроение». «В окно заглянул директор». «Наши сотрудники».

Возрастной аспект состояний: состояния подростков.

«Типичные состояния подростков». «Расшифруй состояния». «то что ест».

«Собери свою команду». «Доведи друга».

Стресс. «Что такое стресс». «Чем полезен стресс». «Чем может быть вреден стресс».

Стресс и стрессоустойчивость. «Что такое стрессоустойчивость». «Фундамент стрессоустойчивости». «Крыша» стрессоустойчивости».

«Словесная дуэль».

Раздел 3. Психофизиологические особенности человека и работа с информацией (7 часов)

Способы восприятия информации. Способы восприятия информации «Способы восприятия информации». «Определи свой ведущий способ восприятия». «Кто что любит». «Что трудно на уроке».

Способы переработки информации. «Способы переработки информации». «Определи свое ведущее полушарие». «Кто что любит». «Что трудно на уроке». «Пылесос». «Веретено».

Темп работы с информацией. «Темп работы с информацией».

«Определи свой предпочитаемый темп». «Определи предпочитаемый темп друга». «то что любит». «Что трудно на уроке». «Рекламный агент».

Контрольная работа и индивидуальные особенности работы с информацией. «Контрольная работа и индивидуальные особенности работы с информацией». «По небу шар летит».

Приготовление уроков и индивидуальные особенности работы с информацией. «Приготовление уроков и индивидуальные особенности работы с информацией». «Что кому будет мешать». «Кто я?». «Найди цвет».

Раздел 4. Мотивационная сфера личности (4 часа)

Способствовать осознанию подростками своей мотивационной сферы.

Мотив и его функции. «Что такое «мотив»». «Какие бывают мотивы».

Борьба мотивов. «Что делать, когда мотивы борются друг с другом».

«Дружная пара».

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». «Спаси друга».

Раздел 5. Профориентация (6 часов)

Профориентация. Хочу и умею. Диагностика УУД подростков.

Моя профессия. «Профессиональные ассоциации». Упражнение «Журналист». Работа в тетради.

Время взростеть. Упражнение «Мое настоящее». Упражнение «Перспективы».

Виртуальный мир: возможности и опасности. Быстро, доступно в любое время. Общение на большом расстоянии. Яркие игры.

Что было до ...История возникновения психологии.

Раздел 6. Итоговое занятие (1 час).

III. 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.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- формирование ответственного отношения к учению, готовности способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики;
- развитие осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в процессе образовательной учебной, исследовательской, творческой и других видов деятельности.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

Личностные УУД:

- оценивать свои и чужие поступки, выбирать, как поступить, отвечать за свой выбор;
- осознавать важность саморазвития, использовать это знание в жизненных ситуациях;
- осознавать целостность мира и многообразие взглядов на него, вырабатывать свои мировоззренческие позиции;
- понимать чувства других людей;
- идти на взаимные уступки в разных ситуациях;
- осознавать свои эмоции, мысли, черты характера, адекватно выражать и контролировать их в общении.

Познавательные УУД:

- находить ответы на вопросы (курса и для решения жизненных задач) в различных источниках информации;
- анализировать свои и чужие поступки (действия, чувства; изменения в самом себе);
- обобщать (делать выводы, доказывать), устанавливать причинно-следственные связи (поступков, ситуаций);
- обогатить представления о собственных ценностях, эмоциональном мире человека, их роли в жизни.

Регулятивные УУД:

- определять цель, проблему в учебной деятельности (на занятии);
- выдвигать версии в группе и индивидуально;
- определять цель, проблему в жизненно-практической деятельности, оценивать степень и способы достижения цели в жизненных ситуациях, самостоятельно исправлять ошибки;
- планировать свою деятельность в учебной и жизненной ситуациях;
- прогнозировать последствия собственных и чужих поступков.

Коммуникативные УУД:

- излагать свое собственное мнение и позицию с аргументами, фактами;
- понимать позицию другого (выраженную в явном и неявном виде: чувства, причины действий, поступков), корректировать свое мнение, достойно признавать его ошибочность;
- самостоятельно решать проблемы в общении с взрослыми и друзьями;
- преодолевать конфликты, толерантно относиться к другому человеку.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

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

- нормы и правила, существующие в мире;
 - основные понятия социальной психологии;
 - основные понятия конфликтологии;
 - важность эмоциональной сферы в жизни человека, соблюдение психогигиены эмоциональной жизни;
 - важность положительного самоотношения, самопринятия, самопрограммирования;
 - основные состояния человека и их поведенческие проявления;
 - правила эффективного общения с окружающими;
 - свои индивидуальные особенности (характер, темперамент, мотивы, интересы)
- важность профессионального и жизненного самоопределения.

Представляется важным оценивать воздействие данных занятий на эмоциональное состояние обучающихся. Для этого может быть использован, например, прием цветограммы: школьники в начале и конце данного занятия просят нарисовать цветными карандашами или красками свое настроение в данный момент. Использование красного цвета свидетельствует о восторженном настроении, оранжевого - о радостном, зеленого - о спокойном, уравновешенном состоянии, фиолетового - о тревожности, напряженности, черного - об унынии, разочаровании, упадке сил. Сравнение результатов цветограммы, полученных в начале и конце занятия, а также изменения цветовой гаммы на протяжении некоторого времени позволит сделать выводы об изменении эмоционального состояния каждого обучающегося под влиянием занятий. Для отслеживания результатов, кроме наблюдения, целесообразно провести диагностическое исследование, направленное на изучение самоотношения, уровня самооценки, тревожности, стратегии поведения в конфликте, общительности, а также анкетирование или опрос учащихся, направленные на изучение удовлетворенности курсом.

IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Название раздела (темы) курса	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Я - концепция и ее ключевые компоненты	5	https://infourok.ru/psihofiziologicheskie-osobennosti-ispolzovaniya-ikt-4841308.html https://infourok.ru/statya-motivacionnaya-sfera-yadro-lichnosti-6203030.html
2	Эмоциональный мир человека	11	https://infourok.ru/proforientaciya-kak-pomoch-podrostku-vybrat-svoe-delo-6728940.html https://infourok.ru/statya-yakoncepciya-i-usloviya-eyo-formirovaniya-3433958.html
3	Психофизиологические особенности человека и работа с информацией	7	https://infourok.ru/proforientaciya-kak-pomoch-podrostku-vybrat-svoe-delo-6728940.html https://infourok.ru/statya-yakoncepciya-i-usloviya-eyo-formirovaniya-3433958.html
4	Мотивационная сфера личности	4	https://infourok.ru/psihofiziologicheskie-osobennosti-ispolzovaniya-ikt-4841308.html https://infourok.ru/statya-motivacionnaya-sfera-yadro-lichnosti-6203030.html
5	Профориентация	6	https://infourok.ru/proforientaciya-kak-pomoch-podrostku-vybrat-svoe-delo-6728940.html https://infourok.ru/statya-yakoncepciya-i-usloviya-eyo-formirovaniya-3433958.html
6	Итоговое занятие	1	
	Итого	34	

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	№ по разделу	Наименование разделов, тем	Формы работы	Сроки изучения программы	
				план	факт
Я - концепция и ее ключевые компоненты.(5 часов)					
1	1	Я - концепция	Работа в группе, работа в паре, практическая работа, беседа.		
2	2	Самоуважение	Работа в группе, работа в паре, практическая работа, беседа.		
3	3	Самоконтроль	Беседа, практическая		

			работа.		
4	4	Уверенность в себе	Беседа, работа в группе, практическая работа.		
5	5	Пол как ключевой аспект Я	Беседа, работа в группе, практическая работа		
Эмоциональный мир человека (11 часов)					
6	1	Психические состояния и их свойства	Работа в группе, работа в паре, практическая работа, беседа		
7	2	Напряжение	Работа в группе, работа в паре, практическая работа, беседа		
8	3	Приемы внутренней регуляции состояния	Работа в группе, работа в паре, практическая работа, беседа		
9	4	Приемы внутренней регуляции состояния	Работа в группе, работа в паре, практическая работа, беседа		
10	5	Приемы саморегуляции	Работа в группе, работа в паре, практическая работа, беседа		
11	6	Приемы саморегуляции	Работа в группе, работа в паре, практическая работа, беседа		
12	7	Настроение	Работа в группе, работа в паре, практическая работа, беседа		
13	8	Настроение и активность человека	Работа в группе, работа в паре, практическая работа, беседа		
14	9	Возрастной аспект состояний: состояния подростков	Работа в группе, работа в паре, практическая работа, беседа		
15	10	Стресс	Работа в группе, работа в паре, практическая работа, беседа		
16	11	Стресс и стрессоустойчивость	Работа в группе, работа в паре, практическая		

			работа, беседа		
Психофизиологические особенности человека и работа с информацией (7 часов)					
17	1	Способы восприятия информации	Работа в группе, работа в паре, практическая работа, беседа		
18	2	Способы переработки информации	Работа в группе, работа в паре, практическая работа, беседа		
19	3	Темп работы с информацией	Работа в группе, работа в паре, практическая работа, беседа		
20	4	Контрольная работа. Индивидуальные особенности работы с информацией	Работа в группе, работа в паре, практическая работа, беседа		
21	5	Контрольная работа. Индивидуальные особенности работы с информацией	Работа в группе, работа в паре, практическая работа, беседа		
22	6	Приготовление уроков. Индивидуальные особенности работы с информацией	Работа в группе, работа в паре, практическая работа, беседа		
23	7	Приготовление уроков. Индивидуальные особенности работы с информацией	Работа в группе, работа в паре, практическая работа, беседа		
Мотивационная сфера личности (4 часа)					
24	1	Мотив и его функции	Работа в группе, работа в паре, практическая работа, беседа		
25	2	Борьба мотивов	Работа в группе, работа в паре, практическая работа, беседа		
26	3	Привычки, интересы, мечты	Работа в группе, работа в паре, практическая работа, беседа		
27	4	Мотивация помощи и альтруистического поведения	Работа в группе, работа в паре, практическая работа, беседа		
Профориентация (6 часов)					
28	1	Профориентация. Хочу и умею	Работа в группе, работа в паре, практическая работа, беседа		
29	2	Моя профессия	Работа в группе,		

			работа в паре, практическая работа, беседа		
30	3	Моя профессия	Работа в группе, работа в паре, практическая работа, беседа		
31	4	Время взрослеть	Работа в группе, работа в паре, практическая работа, беседа		
32	5	Виртуальный мир: возможности и опасности	Работа в группе, работа в паре, практическая работа, беседа		
33	6	Что было до ...	Работа в группе, работа в паре, практическая работа, беседа		
Итоговое занятие (1 час)					
34	1	Итоговое занятие	Работа в группе, работа в паре, практическая работа, беседа		