

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга

МАОУ СОШ № 71



УТВЕРЖДЕНО

директор МАОУ СОШ №71

Н.А.Швидко

приказ № 79.0-од
от «30» августа 2023 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

основного общего образования

«Психология»

для обучающихся 7 классов

Екатеринбург, 2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Предложенная рабочая программа по психологии разработана для обучающихся 7-х классов МАОУ СОШ №71, получающих основное общее образование, в соответствии с требованиями Федерального государственного общеобразовательного стандарта.

Данная программа предназначена для формирования и сохранения психологического здоровья школьников через создание условий для их успешной адаптации к социуму.

В данной программе учитываются основные идеи и положения программы развития универсальных учебных действий для основного общего образования.

Рабочая программа по психологии 7 класса составлена в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 23.07.20013г.);
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, 2013г.;
3. Конвенция «О правах ребенка»: Омега-Л, 2019г.;
4. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (7 – 8 классы). – 4-е изд. – М.: Генезис, 2019г.;

Обучение по данной программе предполагает выделение в учебном плане 34 часа в год в 7 классе (1 час в неделю)

Цель курса: помочь осознать свои особенности, научиться решать проблемы, обрести уверенность в собственных силах, преодолеть подростковый кризис.

Задачи курса:

1. Мотивировать подростков к самопознанию и познанию других людей. Пробудить интерес к внутреннему миру другого человека.
2. Учить подростков распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать чувства другого человека.

3. Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей – установку преодоления.

4. Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений другими людьми.

5. Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения. Формировать терпимость к мнению собеседника.

6. Способствовать освоению подростками приемов саморегуляции.

7. Корректировать у детей нежелательные черты характера и поведения.

Общая характеристика курса.

Предлагаемая программа направлена на формирование и сохранение психологического здоровья обучающихся, так как способствует развитию интереса подростка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, способствует установлению атмосферы дружелюбия, формирует коммуникативные навыки, учит умению распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей. Всё это в комплексе повышает ресурсы психологического противостояния негативным факторам реальности и создаёт условия для полноценного развития личности ребёнка, основой которого как раз и является психологическое здоровье, предполагающее, по мнению большинства ведущих исследователей в этой области, наличие динамического равновесия между индивидом и средой. Поэтому ключевым критерием формирования психологического здоровья ребёнка является его успешная адаптация к социуму.

Курс психологических занятий с подростками направлен на формирование у них следующих умений и способностей:

- умение адекватно вести себя в различных ситуациях;
- умение различать и описывать различные эмоциональные состояния;
- способность справляться со страхами, обидами, гневом;
- умение отстаивать свою позицию в коллективе, но в то же время дружески относиться к одноклассникам;
- умение справляться с негативными эмоциями;
- стремление к изучению своих возможностей и способностей;
- успешная адаптация в социуме.

1. Планируемые результаты освоения материала учебного курса

Программа обеспечивает достижение обучающимися определенных личностных и метапредметных результатов.

Личностные результаты:

- Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде.
- Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.
- Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.
- Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества.
- Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.
- Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.
- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.
- Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметные результаты:

- Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.
- Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.
- Умение 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.
- Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.
- Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы.
- Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.
- Умение 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 учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.
- Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности.
- Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий; развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- осознавать свои личные качества, способности и возможности;
- осознавать свои эмоциональные состояния и учиться саморегуляции;
- овладевать навыками саморегуляции в общении со сверстниками и учителями;
- научиться контролировать собственное агрессивное поведение;
- осознавать свою долю ответственности за чувства, мысли и поступки;
- учиться прогнозировать последствия собственных поступков.

Познавательные УУД:

- учиться осознавать и анализировать изменения в самом себе;
- планировать свою учебную деятельность с учетом индивидуального стиля учебной деятельности;
- адекватно воспринимать оценки учителей;
- уметь распознавать чувства других людей;
- обогатить представления о собственных ценностях и их роли в жизни;
- уметь формулировать собственные проблемы.

Коммуникативные УУД:

- учиться строить взаимоотношения с окружающими;
- учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации;
- учиться правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других;
- учиться самостоятельно решать проблемы в общении с друзьями;
- формулировать свое собственное мнение и позицию;
- учиться толерантному отношению к другому человеку.

2. Содержание учебного курса «Психология»

Тема 1: Знакомство. Введение. Инструктаж по ТБ. Выработка правил работы на психологических занятиях. Создание доброжелательной обстановки и атмосферы поддержки на занятиях. Осознание особенностей обучения и общения в средней школе. Развитие внутригрупповых отношений.

Тема 2: Предмет изучения психологии, ее задачи. Отрасли психологии. Методологические основы психологии. Основные методы психологических исследований. Объективные методы. Описательные методы.

Тема 3: Психические процессы.

1. Высшая нервная деятельность. Особенности высшей нервной деятельности человека.

2. Познавательные процессы. Ощущение. Общие понятия об ощущении. Виды и свойства ощущений. Сенсорная адаптация и взаимодействие ощущений.

2.1. Восприятие. Общее понятие о восприятии. Основные характеристики восприятия.

2.2. Внимание. Понятие внимания. Свойства внимания. Виды и функции внимания.

2.3. Память. Общая характеристика памяти. Свойства и виды памяти. Процессы памяти. Приемы рационального заучивания.

2.4. Мышление и речь. Мышление и его формирование. Типология мышления. Способы активизации мышления.

2.5. Воображение. Сущность воображения. Виды воображения.

3. Эмоционально-волевые процессы.

3.1. Общее представление о воле. Развитие и восприятие воли. Воля и принятие решений в неопределенной ситуации.

3.2. Эмоции и чувства. Функции эмоций. Запрет на эмоции. Диагностика эмоций. Способы разрядки эмоций. Тренажеры с задачами. Сложные чувства и состояния (Обида, вина). Эмоциональный интеллект. Взаимосвязь разума и эмоций. Расширение представлений учащихся о психологических понятиях «чувства» и «эмоции». Богатство эмоционального мира человека. Учить детей конструктивно реагировать на негативные эмоции партнеров. Развивать навыки регуляции своих чувств и эмоций. Чувства, эмоции и настроение. Приемы повышения настроения.

Тема 4: Психические свойства личности.

Личность. Общее понятие о личности. Понятие «Я-образ» и проблема формирования самооценки. Общее понятие личности. Самооценка личности. Мои достоинства и недостатки. Способности. Понятие способностей. Темперамент. Понятие темперамента. Характеристика типов темперамента. Характер. Понятие характера. Типология характеров. Черты характера. Формирование характера.

Тема 5: Я и окружающие.

Наши права и наши обязанности. Что такое ответственность? Нужен ли риск? Я умею сказать «Нет!». А что они обо мне подумают? Общение. Структура и средства общения. Правила успешной коммуникации. Манипулирование. Содержание понятия «Манипулирование». Область применения. Виды психологических защит в общении. Практическое значение. Психологические защиты в общении. Конфликт. Стили разрешения конфликтов.

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

№	Тема	Количество часов
1	Знакомство. Введение. Инструктаж по ТБ	1
2	Предмет изучения психологии, ее задачи. Отрасли психологии. Методы психологических исследований.	1
3	Психические процессы.	1
	1. Высшая нервная деятельность	6
	2. Познавательные процессы	11
4	Психические свойства личности.	5
5	Я и окружающие.	8
6	Подведение итогов	1
	Итого:	34

4. Поурочное планирование

№	Тема	Количество часов
1	Знакомство. Введение. Инструктаж по ТБ	1
2	Предмет изучения психологии, ее задачи. Отрасли психологии. Методы психологических исследований.	1
3	Психические процессы.	
	Высшая нервная деятельность	1
	Познавательные процессы	
	1. Ощущение.	1
	2. Восприятие.	1
	3. Внимание.	1
	4. Память.	1
	5. Мышление и речь.	1
	6. Воображение.	1
	Эмоционально-волевые процессы	
	1. Общее представление о воле. Развитие и восприятие воли.	1
	2. Эмоции и чувства.	
	1. Функции эмоций. Дневник эмоций. Практическая работа.	1
	2. Базовые эмоции: гнев, страх, радость, горе.	1
	3. Гнев. Практическая работа.	1
	4. Страх. Практическая работа.	1
	5. Радость. Практическая работа.	1
	6. Горе. Практическая работа.	1
	7. Тренажеры с задачками.	1
	8. Сложные чувства и состояния.	1
	9. Эмоциональный интеллект.	1
	10. Взаимосвязь разума и эмоций.	1
4	Психические свойства личности.	
	1. Общее понятие личности.	1
	2. Самооценка личности. Практическая работа.	1
	3. Способности.	1
	4. Темперамент. Практическая работа.	1
	5. Характер	1
5	Я и окружающие.	
	1. Наши права и наши обязанности.	1
	2. Что такое ответственность?	1

	3. Нужен ли риск? Я умею сказать «Нет!»	1
	4. А что они обо мне подумают?	1
	5. Общение. Структура и средства общения.	1
	6. Правила успешной коммуникации.	1
	7. Манипулирование.	1
	8. Конфликт.	1
6	Подведение итогов	1
	Итого:	34

5. Описание учебно-методического обеспечения образовательного процесса.

Список литературы:

1. Хухлаева О.В. «Тропинка к своему Я» Средняя школа (7-8 класс), изво «Генезис», Москва, 2019 год.
2. Кривцова С.В., Рязанова Д.В. «Жизненные навыки» Тренинговые занятия с подростками (7-8 классы). М., 2016.
3. Александровская Э.М. Психологическое сопровождение школьников. М., 2002.
4. Широкова И.Б. Тренинг самопознания для подростков. Общение. Память. М., 2005
5. Стишенок И.В. Из гусеницы в бабочку. Психологические сказки, притчи, метафоры в индивидуальной и групповой работе: М., 2019.
6. Хухлаева О.В., Хухлаева О.Е. Лабиринты души. Терапевтические сказки. М., 2019.
7. Микляева А.В. Я – подросток. Программа уроков психологии. СПб., 2006.
8. Зинченко В.П., Мещерякова Б.Г. Психологический словарь. М., 1998.
9. <https://fgosreestr.ru/poop/primernaya-osnovnaya-obrazovatel'naya-programma-srednego-obshhego-obrazovaniya>
10. <http://www.vashpsixolog.ru/working-with-parents/50-appensata/753-topic-parent-meetings-with-a-psychologist>
11. https://znanio.ru/media/prezentatsiya_adaptatsiya

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 209456830344270487273059057625064489973230298045

Владелец Шиндина Татьяна Андреевна

Действителен с 17.09.2024 по 17.09.2025