

**Является частью ООП ООО ГБОУ НСО «СКК»,**  
утвержденной приказом от 29.08.2023г. № 167-а в соответствии с ФГОС

Рабочая программа  
учебного курса **«ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»**  
для обучающихся 5-7 классов

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного курса «Основы психологической культуры» для 5-9 классов является авторской, разработана с учетом содержания основной образовательной программы основного общего образования и требований ФГОС основного общего образования, авторской программы предпрофильной подготовки и профильного обучения учащихся НГПЛ (Т.Л. Чепель, Г.А. Коротько).

Учебный курс «Основы психологической культуры» направлен на формирования самостоятельной, ответственной и социально мобильной личности, способной к успешной социализации в обществе и активной адаптации на рынке труда. Формирование психологических знаний учащихся, умение использовать их придает этим знаниям ценностный смысл и является фактором развития личности. Развитие учащихся в аспекте изучения ими предмета «Основы психологической культуры» рассматривается не только как результат, но и как процесс самосознания, самопознания и самосовершенствования, с учетом индивидуальных возрастных психологических особенностей.

Содержательная линия курса реализуется с использованием учебных пособий: Абрамова Г.С. Возрастная психология, Бадмаев Б.Ц. Божович Л.И. Этапы формирования личности, Возрастные и индивидуальные особенности подростков (Под ред. Д.Б. Эльконина, Т.В. Драгуновой), Годфруа Ж. Что такое психология в 2-х т., Кон И.С. ранней юности, Немов Р.С. Психология, Обухова Л.Ф. Детская психология: теории, факты, проблемы, Рогов Е.И. Психология познания, Рогов Е.И. Психология человека, Столяренко Л.Д. Основы психологии, Юсупов И.М. Психология взаимопонимания.

Программа является преемственной по отношению к авторской программе предпрофильной и профильной подготовки. Цель освоения дисциплины

**Основная цель курса** – помочь учащимся решать возрастные задачи развития и обеспечить их психологическую готовность к решению задач молодости через построение смыслозначимого и личностнозначимого целостного видения мира человека и человека в мире, живущего и развивающегося в отношениях с людьми и обстоятельствами жизни.

### **Задачи:**

- формирование субъективной позиции учащихся в отношении собственного развития, самовоспитания, самоопределения и развитие ценностно-смысловых ориентаций их личности;
- развитие личностных проявлений и функций, целеполагание, самоорганизация, ответственность, выбор, творческое самовыражение, самооценка;
- развитие рефлексии как способности к анализу собственных поступков, действий, переживаний в контексте их развития от настоящего к будущему;
- освоение учащимися представлений о психологических требованиях к людям в разных сферах профессионального труда, в сфере профессиональных отношений;
- развитие индивидуального стиля деятельности учащихся в процессе осознания ими собственного познавательного и личностного потенциала и развитие у них ценностного отношения к собственной индивидуальности;
- развитие когнитивных и коммуникативных ресурсов учащихся: памяти, внимания, восприятия, мышления, воображения, устной и письменной речи, способов построения продуктивных коммуникаций.

Реализация учебного курса «Основы психологической культуры» осуществляется в форме концентрической программы: при возвращении в каждом последующем классе ко всей совокупности обсуждаемых проблем на новом информационно-смысловом уровне при освоении всего смыслового пространства программы в каждом из классов. Основные теоретические категории, определяющие логику учебного предмета, выступают категории «субъективная реальность», «познавательная деятельность», «развитие и возраст», «общение и отношения», «личность и индивидуальность». Отличительной особенностью программы является практическая направленность и активное использование тренинговых форм учебных занятий.

### **Место предмета в учебном плане**

По учебному плану классов «Академии Благородных Девиц» на изучение учебного предмета «Основы психологической культуры» в 5-7 х классах всего отводится 51 час. Распределение учебного времени представлено ниже в таблице:

Года обучения	Количество часов в неделю	Количество учебных недель	Всего часов за учебный год
5 класс	0,5	34	17
6 класс	0,5	34	17
7 класс	0,5	34	17

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА «ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

**5 класс.** У каждого человека свой мир. Возрастные особенности пятиклассника. Правила конструктивного общения, поведения в группе, развитие навыков совместной деятельности, умение слышать и слушать Эмоции и взаимопонимание. Мои внутренние друзья и мои внутренние враги.

**6 класс.** Психологические особенности развития ребенка Способы эффективной коммуникации и взаимодействия в группе сверстников. Уверенность в себе и ее роль в развитии человека. Источники человеческой активности. Мои способности.

**7 класс.** Особенности подросткового возраста. Я и другие. Уверенное и неуверенное поведение. Основные каналы общения, особенности вербального и невербального общения. Познавательные процессы и их роль в развитии человека. Саморегуляция.

**Ресурсы:** для занятий необходимы рабочие тетради, цветные карандаши (или фломастеры), краски, листы бумаги в достаточном количестве (формата А4 и А3), мяч, набор карточек с описаниями заданий и ролевых ситуаций; желательны – компьютер и мультимедийная установка.

### 5 класс Программа «Я и Мы» (17 часов)

#### **Задачи программы:**

- Оказание психологической помощи учащимся в период адаптации к среднему звену школы.
- Формирование у детей позитивной Я-концепции и устойчивой самооценки, снижение уровня школьной тревожности.
- Повышение уровня психологической готовности к обучению, формирование учебных навыков.
- Развитие социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений друг с другом, с новыми учителями и другими сотрудниками школы.
- Педагогическое побуждение к самопознанию, формирование мотива самопознания.
- Формирование адекватной самооценки, т.е. правильного, отношения к себе.
- Развитие навыков здорового образа жизни и предупреждения появления вредных привычек.
- Выявление интересов, склонностей и способностей подростка.
- Создание условий для осознания учащимися необходимости самосовершенствования.

#### **Содержание программы:**

**Знакомство. Введение.** 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.

**Психология человеческой индивидуальности.** Актуализация представлений о человеческих слабостях и достоинствах как неотъемлемых сторонах личности. Развитие умения объективно оценивать сильные и слабые стороны своего характера, стремления преодолевать свои слабости, использования достоинств и преимуществ. Принятие себя и осмысление возможности самосовершенствования. Развитие навыков произвольного контроля и регуляции собственного настроения. Помощь в осмыслении приобретенного опыта. Формирование у детей позитивной Я-концепции и устойчивой самооценки, снижение уровня школьной тревожности. Знакомство с навыками уверенного поведения.

**Формирование навыков целеполагания и планирования.** Раскрытие значения рациональной организации времени для достижения результата (особенно в учебной деятельности). Помощь детям в осмыслении личных целей на период обучения в пятом классе. Повышение уровня психологической готовности к обучению, формирование учебных навыков. Осознание учащимися важности правильной подготовки домашних заданий. Отработка навыков приготовления устных и письменных домашних заданий. Обучение учеников основным приемам подготовки к написанию сочинения.

**Формирование навыков саморефлексии.** Мысли, чувства и поведение людей. Какие бывают эмоции? Как узнать эмоцию? Чувства полезные и вредные. Чувства людей и их поведение.

**Формирование навыков саморегуляции.** Застенчивость, и неуверенность в себе, обида, злость и агрессия. Что делать со злостью и агрессией? Как управлять своими эмоциями? В поисках достойных путей выражения чувств.

## 6 класс

### Программа «Я – это интересно» (17 часов)

#### Задачи программы:

- Формирование у учащихся важнейших жизненных навыков, способствующих успешной адаптации в обществе.
- Формирование бережного отношения к своему физическому и психическому здоровью, закономерным следствием чего становится избегание вредных привычек.
- Формирование у учащихся представлений о богатстве внутреннего мира каждого из них.
- Познакомить учащихся с основными психическими процессами человека.
- Побуждение учащихся к самопознанию, формирование у них мотивов самопознания и самосовершенствования.
- Развитие навыков планирования на ближайшую перспективу с учетом своих возможностей, умение минимизировать риск в опасных жизненных ситуациях.
- Способствовать формированию адекватной самооценки, снижению уровня тревожности, развитию позитивного образа собственного будущего.
- Развивать у учащихся навык конструктивного общения и разрешения житейских конфликтов.

#### Содержание программы:

##### Тренинговые занятия «Я – это интересно»

**Знакомство с собой.** Роль психологии как науки, история ее возникновения, отрасли психологии. Формирование понятия учащихся о том, что узнать себя помогает наука психология. Расширение интереса к самопознанию и самосовершенствованию.

**Образ нашего «Я».** Расширение и углубление знаний учащихся о себе. Знакомство учащихся с понятием образ «Я». Образ «Я» – совокупность представлений о себе, о своих внешних и внутренних качествах.

**Наше физическое «Я».** Расширение и углубление знаний учащихся о себе и своем физическом «Я». «Я» физическое – знание своих физических данных. Развитие у детей интереса и стремления к самопознанию и самосовершенствованию.

**Я и окружающие.** Расширение и углубление знаний учащихся о себе и об окружающих (семья, друзья, знакомые). Ознакомление с разнообразием социальных ролей человека.

**Как мы воспринимаем окружающий мир.** Понятия «ощущение» и «восприятие». Иллюзия как особенность восприятия. «Система восприятия», «типы системы восприятия». Три основных канала восприятия: система А (видеть) – восприятие информации через зрение; система Б (слышать) – восприятие информации через слух; система В (ощущать) – восприятие информации через ощущения тела. Характерные особенности каждой системы.

**Как использовать наши сильные и слабые стороны.** Осознание участниками своих сильных и слабых сторон в восприятии информации. У каждого человека развиты все системы восприятия информации, но одна из них является преобладающей. Способы определения ведущей системы восприятия: анализ речи человека; наблюдение за движением глаз, когда человек что-то вспоминает; беседа с человеком. Обучение участников приемам эффективного восприятия информации.

**Как мы думаем.** Знакомство учащихся с психологическим понятием «мышление». Знакомство участников с основными операциями мышления: классификация, сравнение, обобщение, синтез, анализ, абстрагирование, понятие. Урок-практикум по развитию основных операций мышления у учащихся.

**Внимание, внимание!** Расширение представления учащихся о понятии «внимание». Особенности внимания. Виды внимания (произвольное и непроизвольное внимание). Связь между развитым вниманием и успешностью обучения, развитие внимания.

**О богине Мнемозине.** Расширение представления учащихся о психологическом понятии «память». Значение памяти в жизни человека. Связь между развитой памятью и успешностью обучения. Секреты нашей памяти: концентрация внимания, заинтересованность, понимание. Формы памяти: непроизвольная и произвольная. Техника запоминания. Упражнения для развития памяти.

**Наше воображение.** Расширение представления учащихся о психологическом понятии «воображение». Плоды воображения – мечты, фантазии, грезы, сны. Воображение – основа творчества. Рекомендации и упражнения по использованию и развитию воображения.

**Мир 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.

**Наш темперамент.** Темперамент – особенности нервной системы человека. Особенность мозга в обработке информации: подвижность, сила, уравновешенность нервных процессов. Виды темперамента: холерик, сангвиник, флегматик, меланхолик. Основные характеристики темпераментов, положительные и отрицательные стороны. Диагностика темперамента учащихся.

**Мой характер.** Характер – совокупность индивидуальных качеств (черт) человека. Основные черты характера: настойчивость, решительность, чуткость, смелость, вежливость и др. Связь характера с темпераментом человека. Воля и самостоятельность как черта характера.

**Мои потребности.** Понятие «потребности». Виды потребностей: физические (еда, питье, воздух, жилье, продолжение рода и т.д.), социальные (общение, безопасность, уважение и т.д.), духовные (в вере, в познании, в учении, в поиске нового и т.д.) связь потребностей, интересов, ценностей жизни.

**Мои способности.** Понятие «способности». Задатки, интересы, склонности как предпосылки развития способностей. Роль деятельности в развитии способностей. Общие (учебные) способности. Специальные способности. Изучение своих способностей. Необходимость развития способностей.

**Богатства личности.** Актуализация знаний учащихся об основных характеристиках человека, психических процессах и их особенностях. Я-концепция человека.

**7 класс**  
**Программа «Я и Они» (17 часов)**

**Задачи программы:**

- Формирование важнейших жизненных навыков, способствующей успешной адаптации в обществе.
- Оказание помощи подростку в осознании себя в широком социуме, своего «Я» среди огромного и не всегда дружелюбного «ОНИ».
- Формирование бережного отношения к своему физическому и психическому здоровью, профилактика вредных привычек, девиантного поведения.

**Содержание программы:**

**Введение.** Актуализация правил работы на уроках психологии. Самоутверждение личности и поиск себя (самопознание). Пути самоутверждения – общение и взаимодействие с окружающими людьми.

**Я - личность**

**Основные условия для развития человека.** Психология изучает законы развития человека. Основные условия развития человека: наследственность, среда и воспитание. Первое условие: чтобы стать человеком, надо родиться человеком с человеческим мозгом. Второе условие: человеческий мозг может правильно развиваться только в условиях человеческого общества. Третье условие: общение с людьми, воспитание и обучение ребенка. Понятия «знания» и «сознание».

**Индивид и личность.** Понятие «личность». Индивид и личность. Индивидуальность человека. Основные характеристики личности: знания, умственные способности, доброта, трудолюбие, ответственность, самостоятельность и т.п.

**Самооценка личности.** Понятие «самооценка». Завышенная самооценка, адекватная самооценка, низкая самооценка. Формирование представлений учащихся о роли самооценки в становлении «Я-концепции» (образа «Я»). Рекомендации по наблюдению за собой и оценки себя. Формирование у детей адекватной самооценки и позитивного отношения к себе. Развитие навыков рефлексии личностных качеств.

**Я – это «Я»**

**Мои достоинства и недостатки.** Самоанализ подростками собственных достоинств и недостатков. Анализ достоинств и недостатков своих одноклассников на основе анонимного анкетирования. Мои недостатки глазами других, мои достоинства глазами других. Создание условий для повышения самопринятия подростков («Скажи о себе что-нибудь хорошее»). Создание условий для обращения подростков к собственным недостаткам как нормальным особенностям личности любого человека. «Нормализация», связанная с субъективными переживаниями собственных недостатков подростками. Формирование мотивации на работу с собственными недостатками как способ саморазвития личности. Обращение подростков к собственной ценностно-смысловой сфере.

**Моя внешность.** Создание условий для осознания подростками собственных стереотипов «идеальной внешности». Формирование объективной оценки учащимися своей внешности (больше отметить в себе достоинств, чем недостатков, свои «недостатки» можно превратить в индивидуальные достоинства или умело их скрыть с помощью одежды или косметики).

**Каким меня видят другие?** Существующая закономерность индивидуальных различий окружающих. Тест «Каким ты выглядишь в глазах других?». Формирование терпимого отношения к многообразию проявлений человеческой индивидуальности.

**Если бы моим другом был ... я сам.** Формирование адекватной самооценки, умения объективно оценивать свои сильные и слабые стороны. Создание условий для осознания учащимися ценности и неповторимости каждого человека и собственной индивидуальности.

**Что такое уверенность в себе?** Обращение к опыту неуверенного поведения подростков и определение его психологических причин. Формирование представлений о различиях между уверенным, неуверенным и самоуверенным поведением. Создание условий для оценки подростками своего уровня уверенности в себе. Формирование правил уверенного поведения и

тренировка навыка их соблюдения. Выявление признаков неуверенного и самоуверенного поведения. Тренировка навыков уверенного выступления на модели игровой ситуации.

### **Я и моя семья**

**«Трудные родители».** Актуализация у подростков опыта семейного взаимодействия. Составление генеалогического дерева своей семьи. Анализ наиболее часто встречающихся затруднений в общении подростков с родителями. Создание условий для поиска и осознания причин трудностей в отношениях с родителями.

**Мои права в семье.** Анализ прав и обязанностей различных членов семьи. («Мои права», «Права моих родителей»). Формирование представлений о партнерстве в отношениях родителей и детей.

### **Любовь и дружба**

**Что такое дружба?** Формирование представления о дружбе и ее психологических составляющих. Особенности юношеской дружбы. Факторы, влияющие на зарождение дружбы (взаимная досягаемость или близость, взаимодействие, позитивное ожидание, сходство интересов, увлечений и т.п.).

**Любовь! Что это такое?** Любовь в жизни человека. Отношение к любви в разные эпохи. Две модели любви (оптимистическая и пессимистическая). Характер отношений между любящими людьми. «Разрушители» любви. Признаки насилия в отношениях.

### **Я умею сказать «Нет!»**

**Что такое ответственность?** Анализ разницы понятий «ответить на вопрос» и «ответить за проступок». Формирование представлений учащихся, что нет непоправимых проступков (главное – не совершение ошибки, а признание своей ошибки и желание исправить ее).

**Нужен ли риск?** Создание условий для осознания подростками своего отношения к риску и состоянию азарта. Определение понятий «риск», «азарт». Создание условий для разрядки стремления к необдуманному риску.

**Выбор жизненных целей.** Создание условий для рефлексии подростками своих достижений на уроках психологии. Актуализация представления о своем будущем, о своих жизненных целях. Формирование навыков конструктивного поведения в ситуации сложного выбора.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА**

Программа ориентирована на выполнение требований, устанавливаемых ФГОС к результатам освоения основной образовательной программы (личностные, метапредметные и предметные), которые должны демонстрировать обучающиеся по завершении обучения в основной школе.

### **Личностные результаты**

Личностные результаты достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовнонравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения.

Личностные результаты способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности. Личностные результаты, формируемые в ходе изучения учебного предмета «Основы психологической культуры», отражают готовность обучающихся руководствоваться системой общечеловеческих ценностных ориентаций, инициацию созидательных действий и расширение опыта деятельности на этой основе.

### **Гражданское воспитание**

- готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей;

- интерес к активному участию в жизни семьи, организации, местного сообщества, родного края, страны;

- понимание роли различных социальных институтов в жизни человека;

- представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе;

- интерес к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении;

- интерес и готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней).

#### **Патриотическое воспитание**

□ проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России;

- ценностное отношение к достижениям своей Родины - России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа;

- уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране.

#### **Духовно-нравственное воспитание**

- ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;

- готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков.

- стремление к самовыражению в разных видах искусства.

#### **Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия**

- понимание личностного смысла освоения предмета «Основы педагогической культуры» для достижения эмоционального благополучия;

- осознание ценности жизни;

- ответственное отношение к своему здоровью, установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);

- осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;

- соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет среде;

- умение принимать себя и других, не осуждая;

- умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием.

#### **Трудовое воспитание**

- интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе педагогических профессий;

- осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого;

- уважение к труду и результатам трудовой деятельности.

- активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

- осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред;

- готовность к участию в практической деятельности экологической направленности.

#### **Личностные результаты, обеспечивающие адаптацию обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;

- готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции.

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, творческой деятельности,
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.

- развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личного выбора,

- формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию)

#### **Метапредметные результаты**

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

- уметь создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

- уметь ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст. устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;

- уметь делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными;

- развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем.

Овладение системой универсальных учебных познавательных действий обеспечивает сформированность когнитивных навыков у обучающихся.

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

- уметь организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- уметь работать индивидуально и в группе;

- уметь находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;

- уметь формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение

Овладение системой универсальных учебных коммуникативных действий обеспечивает сформированность социальных навыков и эмоционального интеллекта обучающихся

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

- уметь самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- уметь выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов;

- уметь планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию, фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов;

- овладеть приемами регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности);

- овладеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

Овладение системой универсальных учебных регулятивных действий обеспечивает формирование смысловых установок личности (внутренняя позиция личности) и жизненных навыков личности (управления собой, самодисциплины, устойчивого поведения).

#### **Предметные результаты:**

5 класс

- различать психологически грамотные и психологически неграмотные поступки детей;

- выделять некоторые личные проблемы, умение их формулировать;
  - выделять несколько сфер личного применения психологических знаний;
  - слушать другого, задавать вопросы, уважать право другого на свою точку зрения, проявлять сорадование и сочувствие, эмпатию и заботу;
  - навыкам совместной деятельности и групповой работы.
  - правильно использовать в речи некоторые психологические понятия при описании поступков людей;
  - различать эмоциональные состояния других, правильно интерпретировать свои эмоциональные реакции;
  - понимать и описывать индивидуальные достоинства и достижения детей и взрослых.
- 6 класс
- понимать некоторые задачи практической психологии, давать свою оценку поступкам людей;
  - понимать некоторые личностные психологические проблемы;
  - организовывать совместную коллективную деятельность в групповой работе: коллективная постановка целей и задач, распределение обязанностей, участие в групповом обсуждении.
  - понимать и принимать индивидуальные достоинства и достижения как собственные, так и сверстников, учителей и взрослых.
  - уместно использовать в речи некоторые психологические понятия при интерпретации художественных текстов или видеоматериалов;
  - развивать способности творческого самовыражения;
  - анализировать возникающие проблемы во взаимоотношениях со сверстниками и взрослыми, проблем учения, самоорганизации и самоконтроля;
- 7 класс
- понимать основные задачи практической психологии, давать оценку психолого-педагогическим ситуациям;
  - выделять значимые сферы личностного применения психологических знаний, их название и описание;
  - осознавать некоторые личные проблемы, уметь их сформулировать;
  - использовать в речи некоторые психологические понятия при описании поступков или действий людей или при интерпретации художественных текстов или видео материалов;
  - самостоятельно пользоваться элементами инфраструктуры: уметь делать выбор оптимального поведения, заполнять свое свободное время, планировать свой досуг.

### **Оценочные процедуры:**

1. групповые и (или) индивидуальные учебные исследования и проекты;
2. письменная работа (эссе, реферат, аналитические материалы, обзорные материалы, отчёты о проведённых исследованиях, доклад и другие);
3. художественная творческая работа (в области психологии), представленная в виде рисунка, инсценировки, художественной декламации, компьютерной анимации и других;

В течение учебного года осуществляется **контроль усвоения материала:**

1. Текущий контроль – систематическая проверка и оценка образовательных результатов по конкретным темам на отдельных занятиях. Такой контроль происходит на каждом занятии в форме опроса выполнения заданий, взаимодействия обучающихся в парах, в тройках, самоконтроля, взаимоконтроля учащихся, рефлексии и т.д. Данные фиксируются в рабочей тетради ученика.

2. Итоговый контроль – проводится в конце первого полугодия учебного года, имеет форму теста. Цель – изучить эффективность программы, уровень выполнения поставленной цели. Данные фиксируются в таблице в рабочей тетради каждого ученика.

### **Личностные универсальные учебные действия**

У учащегося будут сформированы:

-эмоциональная отзывчивость;

- устойчивое положительное отношение к урокам психологии; интерес к психологическим занятиям во внеурочной деятельности, понимание значения психологии в собственной жизни;
  - представление о психологии как факторе, позитивно влияющем на здоровье.
- Учащийся получит возможность для формирования:*
- познавательного интереса к психологическим занятиям;
  - нравственно-эстетических чувств;
  - представления о психологических занятиях как способе эмоциональной разгрузки.

### **Регулятивные универсальные учебные действия**

Учащийся научится:

- принимать и сохранять учебную задачу, понимать смысл инструкции учителя и вносить в нее коррективы;
- планировать свои действия в соответствии с учебными задачами, различая способ и результат собственных действий;
- выполнять действия (в устной форме) в опоре на заданный учителем или сверстниками ориентир;
- осуществлять контроль и самооценку своего участия в разных видах психологической деятельности.

*Учащийся получит возможность научиться:*

- понимать смысл предложенных заданий, в т. ч. и творческих;
- выполнять действия в опоре на заданный ориентир;
- воспринимать мнение сверстников и взрослых.

### **Познавательные универсальные учебные действия**

Учащийся научится:

- осуществлять поиск нужной информации в словаре и из дополнительных источников, расширять свои представления о психологии;
- самостоятельно работать с дополнительными текстами и заданиями;
- передавать свои впечатления;
- использовать примеры из жизни при обсуждении материала;
- выбирать способы решения исполнительской задачи.

Учащийся получит возможность научиться:

- осуществлять поиск нужной информации в словаре и дополнительных источниках, включая контролируемое пространство Интернета;
- строить свои рассуждения;
- обобщать учебный материал;
- устанавливать аналогии;
- представлять информацию в виде сообщения.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

Учащийся научится:

- выражать свое мнение о психологических знаниях, используя разные речевые средства (монолог, диалог, письменно);
- принимать активное участие в различных видах деятельности;
- понимать содержание вопросов о психологии;
- проявлять инициативу, участвуя в обсуждениях и диалоге на уроках;
- контролировать свои действия в коллективной работе и понимать важность их правильного выполнения;
- понимать необходимость координации совместных действий при выполнении учебных и творческих задач;
- понимать важность сотрудничества со сверстниками и взрослыми;
- принимать мнение, отличное от своей точки зрения;
- стремиться к пониманию позиции другого человека.

*Учащийся получит возможность научиться:*

- выражать свое мнение о психологии, используя разные средства коммуникации (в т. ч. средства ИКТ).
- понимать значение психологии в передаче настроения и мыслей человека, в общении между людьми;
- контролировать свои действия и соотносить их с действиями других участников коллективной работы, включая совместную работу в проектной деятельности.
- формулировать и задавать вопросы, использовать речь для передачи информации, для своего действия и действий партнера;
- стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ****5 класс (17 часов)**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Количество часов, отводимых на освоение темы</b>	<b>Электронные (цифровые) образовательные ресурсы</b>
1.	Инструктаж по ТБ. Введение.	1	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f5eb9aea">https://m.edsoo.ru/f5eb9aea</a>
2.	Здравствуй, пятый класс!	1	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f5eba17a">https://m.edsoo.ru/f5eba17a</a>
3.	Находим друзей.	1	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f413368">https://m.edsoo.ru/7f413368</a>
4.	Мы и наши близкие.	1	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f5eba17a">https://m.edsoo.ru/f5eba17a</a>
5.	Мы и наше настроение.	1	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f5eba17a">https://m.edsoo.ru/f5eba17a</a>
6.	Как преодолеть неуверенность в себе.	1	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f5eba17a">https://m.edsoo.ru/f5eba17a</a>
7.	У меня все получится!	1	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f5eba17a">https://m.edsoo.ru/f5eba17a</a>
8.	Наша агрессивность.	1	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f5eba17a">https://m.edsoo.ru/f5eba17a</a>
9.	Что поможет мне учиться?	1	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f5eba17a">https://m.edsoo.ru/f5eba17a</a>
10.	Легко ли быть учеником?	1	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f5eba17a">https://m.edsoo.ru/f5eba17a</a>
11.	Учимся планировать.	1	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f5eba17a">https://m.edsoo.ru/f5eba17a</a>
12.	Готовим домашние задания.	1	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f5eba17a">https://m.edsoo.ru/f5eba17a</a>

13.	Мы и наши привычки (режим дня).	1	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f5eba17a">https://m.edsoo.ru/f5eba17a</a>
14.	Я учусь отдыхать.	1	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f5eba17a">https://m.edsoo.ru/f5eba17a</a>
15.	Наши недостатки и наши достоинства.	1	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f5eba17a">https://m.edsoo.ru/f5eba17a</a>
16.	Наши права и наши обязанности.	1	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f5eba17a">https://m.edsoo.ru/f5eba17a</a>
17.	Мы и наш класс. Все вместе. Контрольный тест	1	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f5eba17a">https://m.edsoo.ru/f5eba17a</a>

**6 класс (17 часов)**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Количество часов, отводимых на освоение темы</b>	<b>Электронные образовательные ресурсы (цифровые)</b>
1.	Знакомство с собой.	1	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/863e5646">https://m.edsoo.ru/863e5646</a>
2.	Образ нашего «Я».	1	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/863e588a">https://m.edsoo.ru/863e588a</a>
3.	Наше физическое «Я».	1	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/863e5bf0">https://m.edsoo.ru/863e5bf0</a>
4.	Я и окружающие.	1	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/863e5646">https://m.edsoo.ru/863e5646</a>
5.	Как мы воспринимаем окружающий мир.	1	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/863e5538">https://m.edsoo.ru/863e5538</a>

6.	Как использовать наши сильные и слабые стороны.	1	Библиотека <a href="https://m.edsoo.ru/863e4da4">https://m.edsoo.ru/863e4da4</a>	ЦОК
7.	Как мы думаем.	1	Библиотека <a href="https://m.edsoo.ru/863e5d12">https://m.edsoo.ru/863e5d12</a>	ЦОК
8.	Внимание, внимание!	1	Библиотека <a href="https://m.edsoo.ru/863e4fd4">https://m.edsoo.ru/863e4fd4</a>	ЦОК
9.	О богине Мнемозине.	1	Библиотека <a href="https://m.edsoo.ru/863e5416">https://m.edsoo.ru/863e5416</a>	ЦОК
10.	Наше воображение.	1	Библиотека <a href="https://m.edsoo.ru/863e5768">https://m.edsoo.ru/863e5768</a>	ЦОК
11.	Мир эмоций.	1	Библиотека <a href="https://m.edsoo.ru/863e5768">https://m.edsoo.ru/863e5768</a>	ЦОК
12.	Наш темперамент.	1	Библиотека <a href="https://m.edsoo.ru/863e5768">https://m.edsoo.ru/863e5768</a>	ЦОК
13.	Мой характер.	1	Библиотека <a href="https://m.edsoo.ru/863e4da4">https://m.edsoo.ru/863e4da4</a>	ЦОК
14.	Мои потребности.	1	Библиотека <a href="https://m.edsoo.ru/863e4da4">https://m.edsoo.ru/863e4da4</a>	ЦОК
15.	Мои способности.	1	Библиотека <a href="https://m.edsoo.ru/863e4da4">https://m.edsoo.ru/863e4da4</a>	ЦОК
16.	Богатства личности.	1	Библиотека <a href="https://m.edsoo.ru/863e4da4">https://m.edsoo.ru/863e4da4</a>	ЦОК
17.	Эмоциональная саморегуляция. Саморегуляция и самосовершенствование.	1	Библиотека <a href="https://m.edsoo.ru/863e4da4">https://m.edsoo.ru/863e4da4</a>	ЦОК

Контрольный тест		
------------------	--	--

7 класс (17 часов)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов, отводимых на освоение темы	Электронные образовательные ресурсы (цифровые)
1.	Введение.	1	Библиотека <a href="https://m.edsoo.ru/863df188">https://m.edsoo.ru/863df188</a> ЦОК
2.	Основные условия для развития человека.	1	Библиотека <a href="https://m.edsoo.ru/863df188">https://m.edsoo.ru/863df188</a> ЦОК
3.	Индивид и личность.	1	Библиотека <a href="https://m.edsoo.ru/863df188">https://m.edsoo.ru/863df188</a> ЦОК
4.	Самооценка личности.	1	Библиотека <a href="https://m.edsoo.ru/863df188">https://m.edsoo.ru/863df188</a> ЦОК
5.	Мои достоинства и недостатки.	1	Библиотека <a href="https://m.edsoo.ru/863df188">https://m.edsoo.ru/863df188</a> ЦОК
6.	Моя внешность.	1	Библиотека <a href="https://m.edsoo.ru/863df188">https://m.edsoo.ru/863df188</a> ЦОК
7.	Каким меня видят другие?	1	Библиотека <a href="https://m.edsoo.ru/863df188">https://m.edsoo.ru/863df188</a> ЦОК
8.	Если бы моим другом был ... я сам.	1	Библиотека <a href="https://m.edsoo.ru/863df188">https://m.edsoo.ru/863df188</a> ЦОК
9.	Что такое уверенность в себе?	1	Библиотека <a href="https://m.edsoo.ru/863df188">https://m.edsoo.ru/863df188</a> ЦОК
10.	«Трудные родители».	1	Библиотека <a href="https://m.edsoo.ru/863df188">https://m.edsoo.ru/863df188</a> ЦОК
11.	Мои права в семье.	1	Библиотека <a href="https://m.edsoo.ru/863df188">https://m.edsoo.ru/863df188</a> ЦОК
12.	Что такое дружба?	1	Библиотека <a href="https://m.edsoo.ru/863df188">https://m.edsoo.ru/863df188</a> ЦОК

13.	Любовь! Что это такое?	1	Библиотека <a href="https://m.edsoo.ru/863df188">https://m.edsoo.ru/863df188</a>	ЦОК
14.	Я умею сказать «Нет!»	1	Библиотека <a href="https://m.edsoo.ru/863df188">https://m.edsoo.ru/863df188</a>	ЦОК
15.	Что такое ответственность?	1	Библиотека <a href="https://m.edsoo.ru/863df188">https://m.edsoo.ru/863df188</a>	ЦОК
16.	Нужен ли риск?	1	Библиотека <a href="https://m.edsoo.ru/863df188">https://m.edsoo.ru/863df188</a>	ЦОК
17.	Что такое ответственность? Контрольный тест	1	Библиотека <a href="https://m.edsoo.ru/863df188">https://m.edsoo.ru/863df188</a>	ЦОК

## ЛИТЕРАТУРА

1. Алиева, М.А., Я сам строю свою жизнь. СПб., 2001.
2. Васильев, Н.Н. Тренинг преодоления конфликтов. СПб., 2002.
3. Вачков, И.В. Групповые методы в работе школьного психолога. М. 2002.
4. Григорьева Т.Г. «Основы конструктивного общения»: Практикум; М., 2008г
5. Дерманова, И.Б. Психологический практикум. Межличностные отношения: методические рекомендации. СПб., 2001.
6. Колбик, Е.Г. Первый раз в пятый класс: Программа адаптации детей к средней школе. М., 2003.
7. Кравцова М.М. «Дети изгой. Психологическая работа с проблемой»; М., 2009.
8. Лебедева Л.Д. «Практика арт – терапии: подходы, диагностика, система занятий» Спб., 2009.
9. Марасанов Г.И. «Социально – психологический тренинг»; М., 2007.
10. Микляева, А.В. Я – подросток. Мир эмоций. Программа уроков психологии (7 класс). СПб., 2003.
11. Райс Ф. «Психология подросткового и юношеского возраста»; Спб., 2007.
12. Рогов, Е.И. Психология общения. М., 2001.
13. Селевко, Г.К. Самосовершенствование личности: методическое пособие по преподаванию курса. М., 2000.
14. Сиротюк, А.Л. Нейропсихологическое и психофизиологическое сопровождение обучения. М., 2003.
15. Солдатова, Г.У., Шайгерова А.А., Шарова О.Д. Жить в мире с собой и другими: Тренинг толерантности для подростков. М., 2001.
16. Сомова, Н.П. В пятый класс – в первый раз: Пособие для родителей, специалистов службы сопровождения, психологов, педагогов школ и гимназий. СПб., 2002.
17. Фопель К. «Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: психологическое пособие: в 4 т.»; М., 2007.

### *Электронные ресурсы:*

1. Электронная библиотека Российской государственной библиотеки, режим доступа: <http://elibrary.rsl.ru/>
2. Библиотека учебной и научной литературы» Русского гуманитарного интернет – университета, режим доступа: <http://www.i-u.ru/biblio/default.aspx>
3. «Психея», режим доступа: <http://www.psycheya.ru>
4. Библиотека сайта «Psychology.ru: Психология на русском языке», режим доступа: <http://www.psychology.ru/Library>
5. Виртуальная библиотека по психологии, режим доступа: <http://scitylibrary.h11.ru/Library.htm>
6. «Каталог психологической литературы», режим доступа: <http://www.psycatalog.ru>
7. «Популярная психология», режим доступа: <http://karpowww.narod.ru/>
8. «ИССЛЕДОВАТЕЛЬ: Сайт для психологов и тех, кто интересуется психологией», режим доступа: <http://explorateur.narod.ru/library.htm>
9. «Антистресс», режим доступа: <http://marks.on.ufanet.ru>
10. PSYLIB: Психологическая библиотека «Самопознание и саморазвитие», режим доступа: <http://psylib.kiev.ua>.
11. Брестское городское общественное объединение профессиональных психологов, режим доступа: <http://psybrest.iatp.by/bratus.htm>
12. hpsy.ru, режим доступа: <http://hpsy.ru/about.htm>
13. «Флогистон: Психология из первых рук», режим доступа: <http://flogiston.ru/library>
14. ПроШколу.ру - бесплатный школьный портал, режим доступа: <http://www.proshkolu.ru>
15. Журнал «Психология», режим доступа: <http://www.psychology.su/>

16. Мир позитива. Ру, режим доступа: <http://www.mirpozitiva.ru/>
17. Vital P'Art — Psyberia.Ru «Продвинутая психология для несовершеннолетних», режим доступа: <http://psyberia.ru/about/>
18. Журнал «Школьный психолог» выпускаемый издательским домом "Первое сентября", режим доступа: <http://psy.1september.ru/>
19. Ди Снайдер, "Курс выживания для подростков", режим доступа: <http://kaysen.net>

## Приложение 1

### График контрольных мероприятий

Наименование контрольных мероприятий	Тип контроля	Примерная дата проведения	Класс
Домашнее задание	текущий	еженедельно	5д, 6д, 7д
Творческая работа	итоговый	в конце четверти	5д, 6д, 7д

### Критерии оценивания по курсу «Основы психологической культуры»

#### Устные ответы:

«Зачтено» - выставляется, если учебный материал излагается полно, логично.

«Незачтено» - ответ не раскрыт имеются нарушения в логике изложения материала.

#### Письменные ответы:

«Зачтено» - выполнены все требования, предъявляемые к работе.

«Незачтено» - имеются значительные ошибки.

