

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Министерство образования Оренбургской области
Управление образования администрации города Оренбург
МОАУ «СОШ № 23»**

**Документ подписан
Электронной подписью**

Сертификат: 00E99988E399A8B00AA7C0915D7A8E7831
Владелец: Булгакова Татьяна Евгеньевна
Действителен: с 16.08.2024 по 09.11.2025

РАССМОТРЕНО
на заседании
методического
объединения учителей

Побережная Т.Б.

Протокол №1
от «28» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по
УВР

Кузнецова И. В.

«28» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МОАУ «СОШ
№23»

Булгакова Т. Е.

Приказ №92
от «29» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 4705350)

учебного предмета «Урок психологии»
для обучающихся 5 – 9 классов

Пояснительная записка

Цель курса:

Помочь подросткам осознать свои особенности, познакомить с миром эмоций и научить контролировать раздражительность, застенчивость, неуверенность в себе и т.д.

Задачи курса:

1. Создание условий для успешной социальной адаптации учащихся и их всестороннего личностного развития с учётом возрастных и индивидуальных особенностей личности.
2. Развивать культуру общения с собеседниками, желание высказывать своё мнение, прислушиваться к мнению других людей.
3. Способствовать развитию желания работать над собой, постигать себя, видеть свои сильные и слабые стороны.
4. Оказать подросткам психолого-педагогическую поддержку.
5. Познакомить подростков с миром эмоций;
6. Расширить знание учащихся о себе, своих способностях.
7. Направить процесс самоосознания и саморазвития.
8. Научить контролировать собственные эмоции.
9. Организовать рефлексивную деятельность ребенка.
10. Ознакомить с практическими приемами и методами своего совершенствования.
11. Пополнение арсенала лексических единиц, связанных со сферой чувств подростков.
12. Развитие навыков отражения и узнавания внешних эмоциональных проявлений.

Количество часов общее – 170 часов (5-9 классы)

Количество часов в неделю – 1 час

Содержание обучения по классам

№ п/п	Раздел	Содержание	Количество часов				
			5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
1	Развитие познавательных способностей	1. Развитие внимания (переключение, распределение, произвольность, устойчивость). 2. Развитие памяти. 3. Развитие вербального, логического мышления (анализ, синтез, абстрагирование, установление закономерностей, установление сходства и различий, выделение существенных признаков). 4. Развитие пространственных представлений. 5. Развитие внутреннего плана действий.	34	-	-	-	-
2	Развитие способности к рефлексии	1. Рефлексия собственных чувств и личностных качеств. 2. Рефлексия собственных достижений. 3. Рефлексия обратной связи от окружающих. 4. Рефлексия в режиме развивающей психодиагностики	14	7	9	4	1
3	Знакомство с миром эмоций	1. Развитие умения дифференцировать чувства, различать собственные эмоциональные состояния и эмоции другого человека. 2. Создание условий для осознания подростками амбивалентности эмоций, «нормализации» переживания социально-неодобряемых эмоций. 3. Создание условий для осознания необходимости управления собственными эмоциями, обучение методам и приемам снятия эмоционального напряжения, безопасной разрядки страхов (тревоги), агрессии, негативных эмоций, связанных с обидой, переживанием чувства вины и стыда	7	21	-	-	-

4	Знакомство с внутренним миром	<p>1. Изучение собственных достоинств и недостатков.</p> <p>2. Создание условий для самопринятия подростков через осознание развивающих возможностей недостатков, формирование мотивации на работу с ними.</p> <p>3. Обращение подростков к собственной ценностно- смысловой сфере, формирование представления о ценностях окружающих для развития навыков децентрации в общении.</p> <p>4. Исследование особенностей организации своего времени.</p> <p>5. Обращение подростков к собственным перспективным планам, в том числе и профессиональным.</p> <p>6. Создание условий для осознания собственных стереотипов «идеальной внешности», обучение приемам разрядки негативных чувств, связанных с переживанием недостатков своей внешности.</p> <p>7. Создание условий для разрядки стремления к необдуманному риску и формирования представлений об осознанном риске.</p> <p>8. Формирование представлений об уверенном, неуверенном и самоуверенном поведении, тренировка уверенного поведения, формирование навыка противостояния групповому давлению.</p>	-	-	19	-	-
5	Обучение навыкам эффективного взаимодействия	<p>1. Формирование представлений о вербальной и невербальной информации в общении, развитие умения различать виды вербальных реакций, знакомство с основными закономерностями «языка жестов», формирование представлений о правилах эффективной подачи и эффективного приема информации.</p> <p>2. Развитие умения различать виды поведения, создание условий для анализа различных стилей общения и их эффективности, последствий их использования.</p> <p>3. Развитие эмпатии подростков, внимательного отношения к другому человеку, доверительного отношения к окружающим.</p> <p>4. Формирование представления о механизме безопасного выражения чувств и конструктивного выражения претензий через «Я- высказывания».</p> <p>5. Создание условий для осознания позитивного опыта семейного взаимодействия, для поиска причин трудностей в отношении с родными.</p> <p>6. Формирование представлений о дружбе и ее психологических составляющих.</p> <p>7. Формирование представлений о коммуникативных барьерах, обучение приемам общения с окружающими при наличии коммуникативных барьеров.</p> <p>8. Формирование представлений о конфликте, обучение приемам бесконфликтного взаимодействия со сверстниками, тренинг поведения в конфликтных ситуациях.</p>	13	6	6	30	3

Планируемые результаты освоения программы учебного предмета

Программа обеспечивает достижение обучающимися определенных личностных и метапредметных результатов.

Личностные:

1. 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.
2. Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.
3. Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.
4. Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества.
5. Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.
6. 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.
7. Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.
8. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметные:

1. 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.
2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.
3. 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.
4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.
5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.
6. 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.
7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.
8. 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.

9. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности.

10. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий; развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами.

Тематическое планирование 5 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Зачем человеку занятие психологией?	1
2	Кто я, какой я?	1
3	Я могу!	1
4	Я нужен!	1
5	Я мечтаю.	1
6	Я - это мое детство.	1
7	Я - это мое настоящее.	1
8	Я - это мое будущее.	1
9	Чувства бывают разные	1
10	Стыдно ли бояться	1
11	Имею ли я сердиться и обижаться	1
12	Чем мы отличаемся друг от друга	1
13	Каждый человек видит мир и чувствует по-своему	1
14	Каждый человек видит мир и чувствует по-своему	1
15	Любой внутренний мир ценен и уникален	1
16	Такие разные настроения	1
17	Такие разные настроения	1
18	Как справиться с плохим настроением	1
19	Как справиться с плохим настроением	1
20	Трудные ситуации могут научить меня	1
21	В трудной ситуации я ищу силу. Верное решение внутри меня и оно обязательно найдется	1
22	В трудной ситуации я ищу силу. Верное решение внутри меня и оно обязательно найдется	1
23	Я и мои друзья	1
24	У меня есть друг	1
25	Я и мои колючки	1
26	Я и мои колючки	1
27	Как стать уверенным в себе	1
28	Как стать уверенным в себе	1
29	Что такое одиночество	1
30	Я не одинок в этом мире.	2
31	Нужно ли человеку меняться	1
32	Самое важное - захотеть меняться	1
33	Что мы узнали?	1
34	Заключительное занятие	1

6 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Я повзрослел	1
2	Я повзрослел	1
3	У меня появилась агрессия	1
4	Как выглядит агрессивный человек?	1
5	Как выглядит агрессивный человек?	1
6	Конструктивное реагирование на агрессию	1
7	Конструктивное реагирование на агрессию	1
8	Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми	1
9	Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми	1
10	Учимся договариваться	1
11	Учимся договариваться	1
12	Зачем человеку нужна уверенность в себе?	1
13	Источники уверенности в себе	1
14	Источники уверенности в себе	1
15	Какого человека мы называем уверенным?	1

16	Какого человека мы называем уверенным?	1
17	Я становлюсь увереннее	1
18	Уверенность и самоуважение	1
19	Уверенность и самоуважение	1
20	Уверенность и уважение к другим	1
21	Уверенность в себе и милосердие	1
22	Уверенность в себе и непокорность	1
23	Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице	1
24	Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице	1
25	Способы поведения в конфликте: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта	1
26	Способы поведения в конфликте: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта	1
27	Конструктивное разрешение конфликтов	1
28	Конструктивное разрешение конфликтов	1
29	Конфликт как возможность развития	1
30	Конфликт как возможность развития	1
31	Готовность к разрешению конфликта	1
32	Что такое ценности?	1
33	Ценности и жизненный путь человека	1
34	Мои ценности	1
35	Заключительное занятие	1

7 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Почему нам нужно изучать чувства?	1
2	Почему нам нужно изучать чувства?	1
3	Основные законы психологии эмоций	1
4	Основные законы психологии эмоций	1
5	Запреты на чувства	1
6	Эффект обратного действия	1
7	Передача чувств по наследству	1
8	Психогигиена эмоциональной жизни	1
9	Обобщающий урок	1
10	Как мы получаем информацию о человеке?	1
11	Как мы получаем информацию о человеке?	1
12	Учимся понимать жесты и позы	1
13	Жесты	1
14	Невербальные признаки обмана	1
15	Понимание причин поведения людей	1
16	Понимание причин поведения людей	1
17	Впечатление, которое мы производим	1
18	Из чего складывается впечатление о человеке?	1
19	Способы понимания социальной информации	1
20	Способы понимания социальной информации	1
21	Влияние эмоций на познание	1
22	Влияние эмоций на познание	1
23	Обобщающий урок	1
24	Привлекательность человека	1
25	Привлекательность человека	1
26	Взаимность или обоюдная привлекательность	1
27	Дружба. Четыре модели общения	1
28	Дружба. Четыре модели общения	1
29	Романтические отношения или влюбленность	1
30	Любовь	1
31	Половая идентичность и ее развитие у подростков	1
32	Переживание любви	1
33	Что помогает и что мешает любви?	1
34	Что мы узнали?	1
35	Заключительное занятие	1

8 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Я-концепция	1

2	Я-концепция	1
3	Самоуважение	1
4	Самоконтроль	1
5	Самоэффективность	1
6	Пол как ключевой аспект Я	1
7	Личностные особенности мужчин и женщин	1
8	Обобщающий урок	1
9	Три состояния личности: Ребенок, Взрослый, Родитель	1
10	Три состояния личности: Ребенок, Взрослый, Родитель	1
11	«Внутренний Ребенок: какой он?»	1
12	Внутренний Ребенок бывает разный: естественный и приспособившийся	1
13	Внутренний Родитель может быть разным: заботливым и контролирующим	1
14	Внутренний Взрослый: истинный и мнимый	1
15	Обобщающий урок	1
16	Эмоции и чувства	1
17	Психические состояния и их свойства	1
18	Напряжение	1
19	Настроение	1
20	Настроение и активность человека	1
21	Как управлять своим состоянием	1
22	Как управлять своим состоянием	1
23	Как изменить состояние	1
24	Возрастной аспект состояний: состояния подростков	1
25	Стресс	1
26	Трудные ситуации и развитие	1
27	Трудные ситуации и развитие	1
28	Обобщающий урок	1
29	Мотив и его функции. «Борьба мотивов»	1
30	Мотив и его функции. «Борьба мотивов»	1
31	Привычки, интересы, мечты	1
32	Мотивация помощи и альтруистического поведения	1
33	Обобщающий урок	1
34	Обобщающий урок	1
35	Заключительное занятие	1

9 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Общаться – это так легко...	1
2	Какая бывает информация	1
3	Невербальная информация	1
4	О чем говорит наша мимика?	1
5	О чем говорят наши жесты?	1
6	Как лучше подать информацию	1
7	Как лучше подать информацию	1
8	Как лучше понять информацию	1
9	Барьеры на пути информации	1
10	Барьеры, которые создаю я сам	1
11	Каналы обработки информации	1
12	Стереотипы в общении	1
13	Позиции в общении	1
14	Доминантность и недоминантность в общении	1
15	Стили общения	1
16	Подходящий стиль общения	1
17	Что такое конфликт	1
18	Причины конфликтов	1
19	Человек в конфликте	1
20	Конфликтные эмоции	1
21	Эмоциональная тропинка	1
22	Стили поведения в конфликте	1
23	Я в бумажном зеркале	1
24	Плюсы и минусы различных стратегий поведения в конфликте	1
25	Все дело в шляпе!	1
26	Психоанализ конфликтов	1
27	А зачем мне это?!	1

28	Доверие в общении	1
29	Доверительный урок	1
30	Умею ли я слушать?	1
31	Бесконфликтное общение с «трудными людьми»	1
32	«Трудные люди - 2»	1
33	«Трудные люди - 3»	1
34	Завершающий урок	1

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

1. Дереклеева Н.И. Модульный курс учебной и коммуникативной мотивации учащихся или Учимся жить в современном мире. – М. : ВАКО, 2006
2. Микляева А.В. Я – подросток. Программа уроков психологии. – СПб.: Издательство «Речь», 2011
3. Психология. Разработка занятий. 7 класс. Сост. Мухаметова Р.М. – Волгоград : ИТД «Корифей», 2006
4. Фопель К. Как научить детей сотрудничать. Психологические игры и упражнения: практическое пособие: в 4т М.:2010
5. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе. – М.: Генезис, 2005

Система и критерии оценивания

Система критериального оценивания данного предмета не предусмотрена.