

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ПРАВДИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА П. ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНЫЙ»**

ИНН /КПП 3923003479/392301001 ОКПО 59625882 ОГРН 1023902274296
238410, Калининградская область, Правдинский район, поселок Железнодорожный, ул.
Школьная, 2 тел/факс. (8-40157)-2-35-54 <https://zdrofficial.gosuslugi.ru> e-mail zdrmail@bk.ru

СОГЛАСОВАНО Педагогическим советом <u>Лисовская И.А.</u> Протокол №1 От «28» 08 2024г	УТВЕРЖДЕНО Директором <u>Протченко Э.А.</u> Приказ № 106/3 От «28» 08 2024г
--	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
психология общения
«Познай себя» для 8 классов**

Срок реализации программы 1 год
Составитель программы: Колесникова Галина Анатольевна

п. Железнодорожный, 2024 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа «Познай себя» (8 класс) составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, основной образовательной программой основного общего образования.

За основу данной программы взята государственная программа спецкурса по самопознанию для 9 классов, программа «Психология 8-11 класс» А.А. Реан, Ю.Б. Гатанов, А.А. Баранов, а также работа Я.Л. Коломинского «Человек: психология». Данная программа рассчитана на учащихся 8 класса и призвана не только познакомить восьмиклассников с достижениями психологической науки, но и помочь им в познании самих себя, своих индивидуальных особенностей.

I. Количество учебных часов, на которые рассчитана программа:

	8 класс
Количество учебных недель	34
Количество часов в неделю	1
Количество часов в год	34

Планируемые результаты освоения учебного предмета

8 класс

Личностные результаты

- овладение определенными социально-психологическими знаниями;
- развитие способности адекватного и наиболее полного познания себя и других людей;
- диагностика и коррекция личностных качеств и умений, снятие барьеров, мешающих реальным и продуктивным действиям;
- изучение и овладение индивидуализированными приемами межличностного взаимодействия для повышения его эффективности;
- положительно-эмоционально относиться к изучаемому материалу и к учению в целом. Формирование адекватной самооценки.
- уметь оценивать поступки людей, уметь соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами,
- знания моральных норм; развитие познавательных интересов;
- ознакомить учащихся с внутренним миром личности, с нравственными ценностями

Метапредметные результаты:

- умение рефлексировать (видеть проблему; анализировать сделанное – почему получилось, почему не получилось, видеть трудности, ошибки);
- умение целеполагать (ставить и удерживать цели);
- умение планировать (составлять план своей деятельности);
- умение моделировать (представлять способ действия в виде модели-схемы, выделяя все существенное и главное);
- умение проявлять инициативу при поиске способа (способов) решения задачи;
- умение вступать в коммуникацию (взаимодействовать при решении задачи, отстаивать свою позицию, принимать или аргументировано отклонять точки зрения других).

Ожидаемые результаты освоения программы.

Личностные результаты:

- *в ценностно-ориентационной сфере:* сформированность эмоционально-ценностного отношения к миру, к отношениям между людьми; соблюдение норм и правил, способствующих психологическому благополучию в социуме.
- *в познавательной сфере:* развитие и закрепление адекватных способов ориентирования в окружающем мире: в мире отношений; во внутреннем мире, обогатит эмоциональный опыт, активизирует мышление, восприятие, воображение
- *в коммуникативной сфере:* формированию коммуникативных качеств: слушать и слышать другого человека, использовать приемы, направленные на эффективное общение, уважение к мнению другого человека, к его высказываниям.

II. Содержание программы

Содержание «Познай себя»

8 КЛАСС

№	Наименование раздела	Содержание раздела
1	Введение	Тема 1. Что изучает психология? Что такое психика? Составляющие моего «Я»: психические процессы, волевые качества, темперамент, характер, коммуникативные способности, личностные качества. Для чего необходимы знания психологии? Знания психологии для себя, в семейных отношениях, в общении с людьми.

2	Ощущение и восприятие.	Тема 1. Введение понятия «ощущение», «восприятие». Введение понятия. Пороги ощущений. Чувствительность. Адаптация. Развитие чувствительности. Тема 2. Введение понятия «восприятие». Восприятие и прошлый опыт человека. Избирательность восприятия. Виды восприятия.
3	Память.	Тема 1. Введение понятия «память», виды памяти. Память. Виды памяти. Процессы памяти: запоминание, сохранение, воспроизведение. Индивидуальные особенности памяти.
4	Мышление.	Тема 1. Мышление. Виды мышления: конкретно-действенное, наглядно-образное, словесно-логическое. Творческое мышление
5	Внимание.	Тема 1. Введение понятия «внимание», «виды внимания». Непроизвольное внимание. Непроизвольность, легкость возникновения и переключения. Произвольное внимание. Принятие задачи. Послепроизвольное внимание. Тема 2. Основные свойства внимания. Концентрация. Объем. Переключение. Распределение. Устойчивость. Колебания внимания при восприятии действенных изображений. Тема 3. Управление вниманием
6	Темперамент.	Тема 1. Понятие «темперамент», свойства нервной системы и типы темперамента. Темперамент. Холерический, сангвинический, флегматический, меланхолический. Тема 2. Какой у меня темперамент (практикум). Методика изучения темперамента.
7	Способности.	Тема 1. Понятие «способности», виды способностей. Способности. Виды способностей: общие способности, специальные. Степени развития способностей. Тема 2. Профессиональное самоопределение Изучение направленности способностей, уровня их развития.
8	Эмоции.	Тема 1. Понятие об эмоциях и чувствах. Классификация эмоций. Тема 2. Внешнее выражение эмоций и поведение. Мимика, жесты.
9	Психические состояния	Тема 1. Психические состояния: особенности, классификация. Тема 2. Утомление и стресс. Фрустрация. Настроение.
10.	Я-концепция и самооценка.	Тема 1. Я – концепция. Самооценка. Виды самооценки.
11	Характер.	Тема 1. Понятие «характер», его изучение. Характер. Структура характера. Признаки характера.

		Тема 2. Какой у меня характер? Методики изучения характера, индивидуальные особенности личности.
12	Общение	Тема 1. Правила общения. Тема 2 Межличностное познание. Стереотипизация. Проецирование. Децентрация, идентификация, эмпатия.
13	Волнение и стресс	Тема 1. Волнение. Стресс. Тема 2. Уровень стрессоустойчивости Тема 3. Эффективные способы саморегуляции в стрессовых ситуациях.

Тематическое планирование 8 класс

№ п/п	Разделы и темы	Количество часов			Форма учебных занятий
		теория	практика	всего	
Введение				1	
1.	Что изучает психология?	1		1	
2.	Для чего необходимы знания психологии?				
Ощущения и восприятие				5	
3.	Пороги ощущений. Чувствительность.	1		1	
4	Адаптация. Развитие чувствительности.		1	1	
5	Восприятие. Константность восприятия.	1		1	
6	Избирательность восприятия.		1	1	
7	Виды восприятия	1		1	
Память				2	
8	Виды памяти	1		1	
9	Процессы памяти	1		1	
Мышление				3	
10	Операции мышления.	1		1	
11	Основные виды мышления	1		1	
12	Творческое мышление		1	1	
Внимание				3	
13	Виды внимания	1		1	
14	Основные свойства внимания	1		1	
15	Управление вниманием		1	1	
Темперамент				2	

16	Понятие «темперамент». Типы темперамента.	1		1	
17	Какой у меня темперамент (практикум)		1	1	игра
Способности				2	
18	Понятие «способности», виды способностей	1		1	
19	Профессиональное самоопределение		1	1	игра
Эмоции				2	
20	Понятие об эмоциях и чувствах. Классификация эмоций.	1		1	
21	Внешнее выражение эмоций и поведение. Мимика и жесты.	1		1	
Психические состояния				2	
22	Психические состояния: особенности, классификация.	1		1	
23	Утомление и стресс. Фрустрация. Настроение.	1		1	
Я-концепция и самооценка				1	
24	Я-концепция. Самооценка. Виды самооценки	1		1	
Характер				3	
25	Понятие «характер». Структура характера. Признаки характера.	1		1	
26	Какой у меня характер?		1	1	игра
27	Индивидуальные особенности личности		1	1	игра
Общение				3	
28	Правила общения	1		1	
29	Межличностное познание.	1	1	2	
Волнение и стресс				5	
30	Волнение. Стресс.	1	1	2	
31	Уровень стрессоустойчивости		1	1	
32	Эффективные способы саморегуляции в стрессовых ситуациях.	1	1	2	
ИТОГО:		22	12	34	

