

УТВЕРЖДЕНО:  
приказом директора  
МБОУ Нечкинской СОШ  
от 30 августа 2024 года № 141/1

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
«Познай себя» для 8 класса

**Срок реализации программы 1 год**  
Составитель программы: Дубовцева Ольга Евгеньевна

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.

**Количество учебных часов, на которые рассчитана программа:**

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

**I 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
	<b>Введение</b>	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.
	<b>Ощущение и восприятие.</b>	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.
	<b>Память.</b>	Тема 1. Введение понятия «память», виды памяти. Память. Виды памяти. Процессы памяти: запоминание, сохранение, воспроизведение. Индивидуальные особенности памяти.
	<b>Мышление.</b>	Тема 1. Мышление. Виды мышления: конкретно-действенное, наглядно-образное, словесно-логическое. Творческое мышление
	<b>Внимание.</b>	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 действительных изображений. Тема 3. Управление вниманием
	<b>Темперамент.</b>	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.
	<b>Способности.</b>	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.
	<b>Эмоции.</b>	Тема 1. Понятие об эмоциях и чувствах. Классификация эмоций. Тема 2. Внешнее выражение эмоций и поведение. Мимика, жесты.
	<b>Психические состояния</b>	Тема 1. Психические состояния: особенности, классификация. Тема 2. Утомление и стресс. Фрустрация. Настроение.
	<b>Я-концепция и самооценка.</b>	Тема 1. Я – концепция. Самооценка. Виды самооценки.
	<b>Характер.</b>	Тема 1. Понятие «характер», его изучение. Характер. Структура характера. Признаки характера. Тема 2. Какой у меня характер? Методики изучения характера, индивидуальные особенности личности.
	<b>Общение</b>	Тема 1. Правила общения. Тема 2 Межличностное познание. Стереотипизация. Проецирование. Децентрация, идентификация, эмпатия.
	<b>Волнение и стресс</b>	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	
<b>Введение</b>				<b>1</b>	
1.	Что изучает психология?	1			
2.	Для чего необходимы знания психологии?			1	

<b>Ощущения и восприятие</b>				<b>5</b>	
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	
<b>Память</b>				<b>2</b>	
8	Виды памяти	1		1	
9	Процессы памяти	1		1	
<b>Мышление</b>				<b>3</b>	
10	Операции мышления.	1		1	
11	Основные виды мышления	1		1	
12	Творческое мышление		1	1	
<b>Внимание</b>				<b>3</b>	
13	Виды внимания	1		1	
14	Основные свойства внимания	1		1	
15	Управление вниманием		1	1	
<b>Темперамент</b>				<b>2</b>	
16	Понятие «темперамент». Типы темперамента.	1		1	
17	Какой у меня темперамент (практикум)		1	1	игра
<b>Способности</b>				<b>2</b>	
18	Понятие «способности», виды способностей	1		1	
19	Профессиональное самоопределение		1	1	игра
<b>Эмоции</b>				<b>2</b>	
20	Понятие об эмоциях и чувствах. Классификация эмоций.	1		1	
21	Внешнее выражение эмоций и поведение. Мимика и жесты.	1		1	
<b>Психические состояния</b>				<b>2</b>	
22	Психические состояния: особенности, классификация.	1		1	
23	Утомление и стресс. Фрустрация. Настроение.	1		1	
<b>Я-концепция и самооценка</b>				<b>1</b>	
24	Я-концепция. Самооценка. Виды самооценки	1		1	

<b>Характер</b>				<b>3</b>	
25	Понятие «характер». Структура характера. Признаки характера.	1		1	
26	Какой у меня характер?		1	1	игра
27	Индивидуальные особенности личности		1	1	игра
<b>Общение</b>				<b>3</b>	
28	Правила общения	1		1	
29	Межличностное познание.	1	1	2	
<b>Волнение и стресс</b>				<b>5</b>	
30	Волнение. Стресс.	1	1	2	
31	Уровень стрессоустойчивости		1	1	
32	Эффективные способы саморегуляции в стрессовых ситуациях.	1	1	2	
<b>ИТОГО:</b>		<b>22</b>	<b>12</b>	<b>34</b>	