

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
факультативного курса «Познай себя»
для обучающихся 8 классов

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

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 КУРСА

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).

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Введение. 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.

Ощущение и восприятие. Введение понятия «ощущение». Пороги ощущений. Чувствительность. Адаптация. Развитие чувствительности. Введение понятия «восприятие». Восприятие и прошлый опыт человека. Избирательность восприятия. Виды восприятия.

Память. Виды памяти. Процессы памяти: запоминание, сохранение, воспроизведение. Индивидуальные особенности памяти.

Мышление. Виды мышления: конкретно-действенное, наглядно-образное, словесно-логическое. Творческое мышление.

Внимание. Введение понятия «внимание», «виды внимания». Непроизвольное внимание. Непроизвольность, легкость возникновения и переключения. Произвольное внимание. Принятие задачи. Послепроизвольное внимание.

Основные свойства внимания.

Концентрация. Объем. Переключение. Распределение. Устойчивость. Колебания внимания при восприятии действительных изображений.

Управление вниманием.

Темперамент. Понятие «темперамент», свойства нервной системы и типы темперамента.. Холерический, сангвинический, флегматический, меланхолический.

Какой у меня темперамент (практикум). Методика изучения темперамента.

Способности. Понятие «способности», виды способностей: общие способности, специальные. Степени развития способностей.

Профессиональное самоопределение. Изучение направленности способностей, уровня их развития.

Эмоции. Понятие об эмоциях и чувствах. Классификация эмоций. Внешнее выражение эмоций и поведение. Мимика, жесты.

Психические состояния. Психические состояния: особенности, классификация. Утомление и стресс. Фрустрация. Настроение.

Я – концепция. Самооценка. Виды самооценки.

Характер. Понятие «характер», его изучение. Структура характера. Признаки характера.

Какой у меня характер? Методики изучения характера, индивидуальные особенности личности.

Общение. Правила общения. Межличностное познание. Стереотипизация. Проецирование. Децентрация, идентификация, эмпатия.

Волнение и стресс. Волнение. Стресс. Уровень стрессоустойчивости. Эффективные способы саморегуляции в стрессовых ситуациях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование темы	Количество часов
1	Введение	2
2	Ощущение и восприятие	5
3	Память	2
4	Мышление	3
5	Внимание	3
6	Темперамент	2
7	Способности	2
8	Эмоции	2
9	Психические состояния	2
10.	Я-концепция и самооценка	1
11	Характер	3
12	Общение	2
13	Волнение и стресс	5

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Разделы и темы
Введение	
1	Что изучает психология?

2	Для чего необходимы знания психологии?
Ощущения и восприятие	
3	Пороги ощущений. Чувствительность.
4	Адаптация. Развитие чувствительности.
5	Восприятие. Константность восприятия.
6	Избирательность восприятия.
7	Виды восприятия
Память	
8	Виды памяти
9	Процессы памяти
Мышление	
10	Операции мышления.
11	Основные виды мышления
12	Творческое мышление
Внимание	
13	Виды внимания
14	Основные свойства внимания
15	Управление вниманием
Темперамент	
16	Понятие «темперамент». Типы темперамента.
17	Какой у меня темперамент (практикум)
Способности	
18	Понятие «способности», виды способностей
19	Профессиональное самоопределение
Эмоции	
20	Понятие об эмоциях и чувствах. Классификация эмоций.
21	Внешнее выражение эмоций и поведение. Мимика и жесты.
Психические состояния	
22	Психические состояния: особенности, классификация.
23	Утомление и стресс. Фрустрация. Настроение.
Я-концепция и самооценка	
24	Я-концепция. Самооценка. Виды самооценки
Характер	
25	Понятие «характер». Структура характера. Признаки характера.
26	Какой у меня характер?
27	Индивидуальные особенности личности
Общение	
28	Правила общения
29	Межличностное познание
Волнение и стресс	
30	Волнение. Стресс.
31	Волнение. Стресс.
32	Уровень стрессоустойчивости
33	Эффективные способы саморегуляции в стрессовых ситуациях.
34	Эффективные способы саморегуляции в стрессовых ситуациях.