МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Приморского края

Администрация Ольгинского муниципального округа

МКОУ "СОШ с.Весёлый Яр"

РАССМОТРЕНА	СОГЛАСОВАНА	УТВЕРЖДЕНА
Руководитель МО	Заместитель директора по УВР	Врио директора
_____ Л.И. Аржанникова	_____ Е.С.Рудковская	_____ Н.В.Бильдянова
Протокол №1 от «28» 08 2026 г.	Протокол №1 от «28» 08 2026 г.	Приказ №61-ОД от «28» 08 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету (курсу) «Основы психологии»
на уровень основного общего образования

2026г

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса «Основы психологии» для 8–9 классов составлена для учащихся основной общеобразовательной школы .

Цель курса — формирование у учащихся базовых психологических знаний, навыков самопознания, саморегуляции и эффективного взаимодействия с окружающими людьми.

Задачи курса:

- познакомить учащихся с основными понятиями и разделами психологии как науки;
- способствовать развитию самосознания, рефлексии, эмоционального интеллекта;
- формировать коммуникативные навыки и умение разрешать межличностные конфликты;
- развивать навыки саморегуляции, целеполагания и управления временем;
- способствовать профессиональному самоопределению учащихся.

Нормативно-правовая база:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (приказ Минпросвещения РФ от 31.05.2021 № 287);
- Основная образовательная программа основного общего образования образовательной организации.

Формы организации учебной деятельности: лекции, практические занятия, дискуссии, психологические игры и тренинги, групповая и индивидуальная работа, проектная деятельность.

Формы контроля: текущий (тесты, опросы, практические задания), промежуточный (защита мини-проектов), итоговый (итоговое тестирование, защита проекта).

---

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Личностные результаты

- формирование ответственного отношения к учению, готовности к самообразованию;
- формирование коммуникативной компетентности в общении со сверстниками и взрослыми;
- развитие эмоциональной сферы, эмпатии, навыков рефлексии;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других людей;
- осознание собственных мотивов, интересов и способностей в контексте профессионального самоопределения;
- формирование навыков здорового отношения к себе и стрессоустойчивости.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели и задачи деятельности, планировать и осуществлять их;
- умение работать с информацией: искать, анализировать, структурировать, представлять;
- умение осуществлять познавательную рефлексию;
- умение организовывать учебное сотрудничество, разрешать конфликты;
- умение адекватно оценивать собственные возможности и результаты деятельности.

Предметные результаты

Учащийся научится:

- характеризовать психологию как науку, её предмет и методы;
- различать познавательные процессы (ощущение, восприятие, внимание, память, мышление, воображение);
- описывать эмоциональную и волевую сферы личности;

- объяснять понятия «темперамент», «характер», «способности», «направленность личности»;
- анализировать межличностные отношения и коммуникативные ситуации;
- применять базовые приёмы саморегуляции и эффективного общения;
- ориентироваться в основных направлениях профессионального самоопределения.

Учащийся получит возможность научиться:

- осуществлять самонаблюдение и рефлексию собственных психических состояний;
- использовать простейшие техники управления эмоциями и стрессом;
- применять стратегии конструктивного разрешения конфликтов;
- составлять индивидуальный образовательный и профессиональный маршрут.

---

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

8 класс (34 часа)

Тема 1. Введение в психологию (4 ч)

Психология как наука. Предмет и задачи психологии. Методы психологического исследования: наблюдение, эксперимент, тестирование, анкетирование, беседа. Отличие житейской психологии от научной. Отрасли психологии. Значение психологических знаний в жизни человека.

Тема 2. Познавательные процессы (10 ч)

Ощущение и восприятие. Понятие об ощущении. Виды ощущений. Свойства восприятия: предметность, целостность, константность, апперцепция. Иллюзии восприятия.

Внимание. Понятие внимания. Виды внимания: непроизвольное, произвольное, послепроизвольное. Свойства внимания: устойчивость, концентрация, переключение, распределение, объём. Приёмы развития внимания.

Память. Виды памяти: мгновенная, кратковременная, долговременная. Процессы памяти: запоминание, сохранение, воспроизведение, забывание. Приёмы мнемотехники. Закономерности забывания (кривая Эббингауза).

Мышление. Понятие мышления. Виды мышления: наглядно-действенное, наглядно-образное, словесно-логическое. Мыслительные операции: анализ, синтез, сравнение, обобщение, классификация, абстрагирование. Понятие, суждение, умозаключение.

Воображение. Понятие воображения. Виды воображения: воссоздающее и творческое. Приёмы создания образов воображения. Роль воображения в творчестве и учебной деятельности.

Тема 3. Эмоциональная сфера (6 ч)

Понятие эмоций и чувств. Виды эмоций. Физиологические основы эмоций. Эмоциональные состояния: настроение, аффект, стресс, фрустрация. Способы саморегуляции эмоциональных состояний. Эмоциональный интеллект и его развитие.

Тема 4. Волевая сфера (4 ч)

Понятие воли. Структура волевого акта. Волевые качества личности: целеустремлённость, настойчивость, решительность, самостоятельность, выдержка, инициативность. Пути развития воли.

Тема 5. Темперамент и характер (6 ч)

Понятие темперамента. Типы темперамента: сангвиник, холерик, флегматик, меланхолик. Свойства нервной системы по И. П. Павлову. Темперамент и индивидуальный стиль деятельности.

Понятие характера. Структура характера. Акцентуации характера. Формирование характера. Взаимосвязь темперамента и характера.

Тема 6. Итоговое обобщение и защита проектов (4 ч)

Обобщение и систематизация знаний за курс 8 класса. Презентация и защита индивидуальных или групповых мини-проектов.

9 класс (34 часа)

Тема 1. Личность и её направленность (6 ч)

Понятие личности. Индивид, личность, индивидуальность. Структура личности. Направленность личности: потребности, мотивы, интересы, ценности, идеалы, убеждения. Самосознание. Образ «Я». Самооценка и её виды. Уровень притязаний. Идентичность.

Тема 2. Способности (4 ч)

Понятие способностей. Задатки и способности. Виды способностей: общие и специальные. Одарённость, талант, гениальность. Условия развития способностей.

Тема 3. Общение и межличностные отношения (8 ч)

Понятие общения. Структура общения: коммуникативная, интерактивная, перцептивная стороны. Виды общения. Средства общения: вербальные и невербальные. Барьеры общения. Правила эффективного общения.

Межличностное восприятие. Эффекты восприятия: стереотипизация, эффект ореола, проекция. Дружба и вражда. Межличностная привлекательность.

Тема 4. Конфликты и их разрешение (6 ч)

Понятие конфликта. Структура и динамика конфликта. Виды конфликтов. Причины возникновения конфликтов. Стратегии поведения в конфликте: сотрудничество, компромисс, избегание, приспособление, соперничество. Правила конструктивного разрешения конфликтов. Медиация.

Тема 5. Психология малой группы (4 ч)

Понятие группы. Виды групп. Групповая динамика. Лидерство и руководство. Конформизм. Референтная группа. Коллектив и его стадии развития.

Тема 6. Психология профессионального самоопределения (4 ч)

Понятие профессии и профессиональной деятельности. Типы профессий (по Е. А. Климову). Профессионально важные качества. Мотивы выбора профессии. Ошибки при выборе профессии. Составление индивидуального профессионального плана.

Тема 7. Итоговое обобщение и защита проектов (2 ч)

Обобщение и систематизация знаний за курс 9 класса. Презентация и защита итоговых проектов.

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 класс

№	Дата	Раздел	Тема урока	Часы
1		Введение в психологию	Психология как наука. Предмет и задачи психологии	0,5
2		Введение в психологию	Методы психологического исследования: наблюдение, эксперимент, тестирование, беседа	0,5
3		Введение в психологию	Житейская и научная психология. Отрасли психологии	0,5
4		Введение в психологию	Роль психологических знаний в жизни человека	0,5
5		Познавательные процессы	Ощущение. Виды и свойства ощущений	0,5
6		Познавательные процессы	Восприятие. Свойства восприятия. Иллюзии восприятия	0,5
7		Познавательные процессы	Внимание. Виды и свойства внимания	0,5
8		Познавательные процессы	Практикум: развитие свойств внимания	0,5
9		Познавательные процессы	Память. Виды и процессы памяти	0,5
10		Познавательные процессы	Мнемотехника. Закономерности забывания (кривая Эббингауза)	0,5
11		Познавательные процессы	Мышление. Виды и операции мышления	0,5
12		Познавательные процессы	Практикум: решение мыслительных задач	0,5
13		Познавательные процессы	Воображение. Виды и приёмы создания образов	0,5
14		Познавательные процессы	Обобщение по теме «Познавательные процессы». Практикум	0,5
15		Эмоциональная сфера	Эмоции и чувства. Виды эмоций. Физиологические основы	0,5
16		Эмоциональная сфера	Эмоциональные состояния: настроение, аффект, стресс, фрустрация	0,5
17		Эмоциональная сфера	Практикум: распознавание эмоций по мимике и жестам	0,5
18		Эмоциональная сфера	Саморегуляция эмоциональных состояний	0,5
19		Эмоциональная сфера	Эмоциональный интеллект и его развитие	0,5
20		Эмоциональная сфера	Практикум: развитие эмоционального интеллекта	0,5
21		Волевая сфера	Понятие воли. Структура волевого акта	0,5
22		Волевая сфера	Волевые качества личности	0,5
23		Волевая сфера	Пути развития воли. Практикум	0,5

24		Волевая сфера	Практикум: волевая саморегуляция	0,5
25		Темперамент и характер	Темперамент. Типы темперамента	0,5
26		Темперамент и характер	Свойства нервной системы. Темперамент и индивидуальный стиль деятельности	0,5
27		Темперамент и характер	Практикум: определение типа темперамента	0,5
28		Темперамент и характер	Характер. Структура характера	0,5
29		Темперамент и характер	Акцентуации характера. Формирование характера	0,5
30		Темперамент и характер	Практикум: самохарактеристика и описание характера	0,5
31		Итоговое обобщение	Обобщение и систематизация знаний за курс 8 класса	0,5
32		Итоговое обобщение	Подготовка к защите проектов	0,5
33		Итоговое обобщение	Защита индивидуальных и групповых проектов	0,5
34		Итоговое обобщение	Защита проектов. Подведение итогов года	0,5

9 класс

№	Дата	Раздел	Тема урока	Часы
1		Личность и её направленность	Понятие личности. Индивид, личность, индивидуальность	0,5
2		Личность и её направленность	Структура личности. Направленность личности	0,5
3		Личность и её направленность	Потребности, мотивы, интересы, ценности	0,5
4		Личность и её направленность	Самосознание. Образ «Я»	0,5
5		Личность и её направленность	Самооценка и уровень притязаний	0,5
6		Личность и её направленность	Практикум: самопознание	0,5
7		Способности	Понятие способностей. Задатки и способности	0,5
8		Способности	Виды способностей. Одарённость, талант, гениальность	0,5
9		Способности	Условия развития способностей	0,5
10		Способности	Практикум: диагностика способностей	0,5
11		Общение и межличностные отношения	Понятие общения. Структура общения	0,5
12		Общение и межличностные отношения	Виды и средства общения. Вербальная и невербальная коммуникация	0,5

13		Общение и межличностные отношения	Барьеры общения. Правила эффективного общения	0,5
14		Общение и межличностные отношения	Практикум: навыки эффективного общения	0,5
15		Общение и межличностные отношения	Межличностное восприятие. Эффекты восприятия	0,5
16		Общение и межличностные отношения	Дружба. Межличностная привлекательность	0,5
17		Общение и межличностные отношения	Практикум: межличностное восприятие	0,5
18		Общение и межличностные отношения	Обобщение по теме «Общение и межличностные отношения»	0,5
19		Конфликты и их разрешение	Понятие конфликта. Структура и динамика конфликта	0,5
20		Конфликты и их разрешение	Виды и причины конфликтов	0,5
21		Конфликты и их разрешение	Стратегии поведения в конфликте: сотрудничество, компромисс, избегание, приспособление, соперничество	0,5
22		Конфликты и их разрешение	Правила конструктивного разрешения конфликтов	0,5
23		Конфликты и их разрешение	Медиация. Практикум: разрешение конфликтных ситуаций	0,5
24		Конфликты и их разрешение	Практикум: ролевые игры в конфликтных ситуациях	0,5
25		Психология малой группы	Понятие группы. Виды групп	0,5
26		Психология малой группы	Групповая динамика. Конформизм. Референтная группа	0,5
27		Психология малой группы	Лидерство. Коллектив и стадии его развития	0,5
28		Психология малой группы	Практикум: групповая динамика и лидерство	0,5
29		Профессиональное самоопределение	Понятие профессии. Типы профессий (по Е. А. Климову)	0,5
30		Профессиональное самоопределение	Профессионально важные качества. Мотивы выбора профессии	0,5
31		Профессиональное самоопределение	Ошибки при выборе профессии	0,5
32		Профессиональное самоопределение	Составление индивидуального профессионального плана	0,5

33		Итоговое обобщение	Обобщение и систематизация знаний за курс 9 класса	0,5
34		Итоговое обобщение	Защита итоговых проектов. Подведение итогов курса	0,5

5. ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Литература для учителя:

- Маклаков А. Г. «Общая психология».
- Рубинштейн С. Л. «Основы общей психологии».
- Климов Е. А. «Психология профессионального самоопределения».
- Григорович Л. А., Марцинковская Т. Д. «Педагогическая психология».

Технические средства обучения: компьютер, проектор, доступ к сети Интернет.

Дидактические материалы: психологические тесты и опросники (адаптированные для подросткового возраста), бланки для практических работ, раздаточный материал, видеоматериалы по темам курса.

---

6. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ПО ТЕМАМ

Тема	Предметные результаты
Введение в психологию	Знает предмет, методы и отрасли психологии; различает научный и житейский подходы
Познавательные процессы	Различает виды и свойства познавательных процессов; применяет приёмы развития памяти, внимания, мышления
Эмоциональная сфера	Описывает виды эмоций и эмоциональных состояний; владеет базовыми приёмами саморегуляции
Волевая сфера	Характеризует структуру волевого акта и волевые качества; применяет приёмы волевой саморегуляции
Темперамент и характер	Различает типы темперамента; описывает структуру и свойства характера; учитывает индивидуальные особенности
Личность и направленность	Раскрывает понятие личности, структуру направленности; осуществляет самопознание
Способности	Различает задатки и способности; характеризует условия развития способностей
Общение	Описывает структуру и виды общения; применяет правила эффективной коммуникации
Конфликты	Анализирует структуру конфликта; выбирает стратегию конструктивного разрешения
Малая группа	Характеризует виды групп и групповую динамику; различает лидерство и руководство

Тема	Предметные результаты
Профессиональное самоопределение	Классифицирует типы профессий; составляет индивидуальный профессиональный план