**Рабочая учебная программа**

**по предмету «ПСИХОЛОГИЯ СПОРТСМЕНА»**

**8 класс**

 **(основное общее образование, базовый уровень)**

ОГЛАВЛЕНИЕ:

1. Пояснительная записка…………………………………………………………………3
2. Планируемые результаты изучения учебного предмета…………………………….4
3. Содержание учебного предмета………………………………………………………5
4. Календарно-тематическое планирование……………………………………………8
5. Лист корректировки календарно-тематического планирования…………………..38
6. **Пояснительная записка**

Рабочая программа Психология спортсмена для 8 класса составлена в соответствии с федеральным компонентом государственного образовательного стандарта, утвержденного Приказом Министерства образования и науки РФ от 05.03.2004 года № 1089 Закона «Об образовании в РФ". Программа ориентирована на усвоение обязательного минимума, соответствующего стандартам Министерства образования Российской Федерации.

# Рабочая программа является авторской. Для составления программы был использован методический материал:

# 1. Андреева А.Д., Дубровина И.В., Прихожан А.М., Данилова Е.Е., Толстых Н.Н. Преподавание психологии в школе. 3-11 классы. Российская Академия образования. МПСУ.2007 г.

# 2. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога. В 2-х частях. Система работы психолога с детьми разного возраста. 2016 г.

**Количество часов**: по программе за год — 35 часов (1 час в неделю)

Учебный курс «Психология спортсмена» в основной школе строится так, чтобы были достигнуты **следующие цели:**

Изучение психологии в основной школе направлено на достижение следующих целей:

* Мотивация подростков к самопознанию и саморазвитию, осознание внутреннего психологического ресурса.
* Адапация и социализация подростков в условиях колледжа-интерната спортивного резерва с учетом повышенной нагрузки (учебной деятельности и учебно-тренировочного процесса).

Достижение этих целей обеспечивается решением таких ***учебных задач***, как:

* Мотивация к самопознанию, осознанию своих особенностей, личностного ресурса.
* Стимулируются процессы личностного роста, самоактуализации.
* Формирование позитивной Я-концепции, мировоззрения.
* Использование для познания себя и других естественнонаучные методы: наблюдение, диагностические методики, эксперимент.
* Оперировать психологическими понятиями, определениями.
* Развитие навыков рефлексии, эмоциональной идентификации, эмпатии, толерантности.
* Владение навыками контроля и оценки своей деятельности, умением предвидеть возможные результаты своих действия.
* Формирование коммуникативных навыков.
1. **Планируемые результаты изучения учебного предмета**

*В результате изучения обучающийся должен:*

1. Осознать личностные особенности: мотивационной и эмоционально-волевой сферы; психофизические особенности эмоционального состояния в предстартовых и соревновательных ситуациях; личностного потенциала в преодолении негативных состояний в соревновательной спортивной деятельности.

1. Знать, иметь представление:

- об основных составляющих волевых качествах спортсмена: умение ставить ясные цели и задачи на ближайшую перспективу, подчинить себя поставленной цели и планомерно ее осуществлять, преодолевать неудачи и различные препятствия, выдержки и самообладания, самостоятельности, находчивости;

-способах регуляции предсоревновательного, соревновательного состояния;

- основы возрастной психологии, специфику возрастных кризисов, кризисов спортивной карьеры;

- значение понятий: «мотивация достижения и избегания неудач», «стартовое безразличие», «релаксация», «самовнушение», «предсоревновательные установки» «аутотренинг»;

- значение понятий: «темперамент», «характер», «эмоции», «самооценка», «ответственность-интернальность».

2. Уметь использовать на практике:

- навыки саморегуляции, аутотренинга; самовнушения позитивного отношения к спорту, нагрузке; предсоревновательные установки; психологическую помощь: аутогенную тренировку,

- вербально-музыкальную психорегуляцию, психотренинги адаптации к соревновательным ситуациям;

- определять оптимальный для себя способ регуляции эмоционального состояния в предстартовых и соревновательных ситуациях.

1. **Содержание учебного предмета**

**Введение в тему «Волевые качества спортсмена» (2 часа)**

Актуализация представления о понятии «воля», «мотивация», «основные мотивы деятельности». Осознание своей позиции и проблем при прохождении трудностей Определение мотивационной направленности в основной деятельности: тест «Избегания неудач – достижения успеха».

**Тема 1. «Волевые качества спортсмена»**

Представление об основных проявлениях волевых качеств в спортивной деятельности, об умении подчинить себя поставленной цели и планомерно ее осуществлять, умении ставить ясные цели и задачи на ближайшую перспективу; об умение преодолевать неудачи и различные препятствия, стрессоустойчивости, позитивной роли отрицательного опыта, права на ошибку; о выдержке и самообладании в спорте.

Практические задания: самоанализ по результатам методики «Психологический анализ развития волевых качеств у спортсменов», упражнения на освоение техники эффективного целеполагания, на составление проект-плана участия в выездном соревновании, тест на определение стрессоустойчивости, анализ спортивной ситуации, подгрупповая работа по определению понятий «самостоятельность», «инициативность», «находчивость», «сообразительность», Самоанализ по результатам теста «Уровень жизненной самостоятельности», «Моя инициативность».

Проверка усвоения знания по теме: выполнение тестовых заданий

**Тема 2. «Управление эмоциональным состоянием в соревновательной спортивной деятельности»**

Осознание особенностей своего эмоционального состояния в соревновательной деятельности. Ознакомление с понятиями: стартовое безразличие, боевая готовность, стартовая апатия, стартовая лихорадка. Ознакомление с рекомендациями к соревновательной деятельности. Представление о техниках эмоционального расслабления. Представление о предсоревновательных установках, самовнушении позитивного отношения к спорту, нагрузке. Представления о способах эмоциональной регуляции, понятиях «аутогенная тренировка», «вербально-музыкальная психорегуляция». Мотивация к прохождению мероприятий управления состоянием и поведением в условиях соревнований. Знакомство с организационной формой управления состоянием и поведением в условиях соревнований.

Практические задания: самоанализ по результатам теста «Диагностика спортсмена накануне психофизического состояния и в процессе соревнований»; заполнение таблицы «Предсоревновательное и соревновательное психическое напряжение»; упражнения самовнушения положительных эмоций к спорту, тренировочной нагрузке, необходимости выдержать психическое напряжение и перенапряжение, «спокойная боевая уверенность»; освоение навыков аутогенной тренировки; осознание личностного потенциала в спортивной деятельности, актуализация саморазвития, осознание ценности жизненного пути, выполнение упражнений психорегуляции с использованием музыкальной фонограммы

Проверка знаний: контрольная работа «Психофизическое состояние спортсмена в соревновательной спортивной деятельности»

**Тема 3. «Развитие личности»**

Осознание понятий: «личностные особенности», «самопрезентация», осознание личностных особенностей; «характер», осознание своих характерологических особенностей; «темперамент», его типология; «жизненные, нравственные ценности»; «профессиональное самоопределение», осознание личностной профессиональной направленности; «ответственность», «способность делать выбор», «психологическая готовность к ответственности».

Представление об основных философских концепциях жизни, основных этапах развития личности; о ведущих теориях эмоций, осознание особенностей эмоциональной сферы; об улучшении эмоционального состояния в соревновательной деятельности, об управлении эмоциональным состоянием в спортивной, соревновательной деятельности.

Практические задания: самопрезентация, самоанализ по результатам характерологического опросника К. Леонгарда, теста Стреляу, теста «Ценностные ориентации» М. Рокича, методики «Индекс жизненной удовлетворенности», ранжирование жизненных ценностей; тест по определению философских концепций, теста «Локус контроль», «Самооценка», «Мои привычные эмоции», самодиагностика уровня самоуважения по Розенбергу. Дискуссия - актуализация на тему «Ответственность». Анализ и отыгрывание ролевых ситуаций на негативные эмоции (гнев, агрессия, страх, тревожность).

Проверка знаний по теме. Тестовые задания

**Тема 4. «Спортивный путь»**

Осознание личностных достижений в спорте, понятий «спортивные достижения», формирование установок успешности в спортивной деятельности; психологии карьеры в спорте, кризисных периодов; понятия «преодоления трудностей», осознание отдаленных жизненных целей и перспектив.

Практические задания: осознание личностного ресурса в спорте, планирование будущей жизни в спорте (составление профессиограммы); освоение способов настроя на успешность в спорте, навыка самоконцентрации, телесно-ориентированные упражнение «Найди путь», проектирование жизни «Дальняя перспектива», упражнения на пополнение личностного ресурса, работа с метафорами, высказываниями философов и др.; актуализация саморазвития, осознание ценности жизненного пути

Проверка осознания полученных знаний. Тестовый материал

. **Перечень контрольных работ (по темам):**

1. Контрольная работа № 1 по теме «Волевые качества у спортсмена»
2. Контрольная работа №2 по теме: «Психофизическое состояние спортсмена в соревновательной спортивной деятельности»
3. Контрольная работа №3 по теме «Развитие личности»
4. Контрольная работа №4 «Кризисы в спортивной карьере».
5. **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Элементы содержания урока**  | **Тип урока** | **Виды контроля** |
| 1 | Введение в тему  | 1 | Актуализация представления о понятии «воля», осознание своей позиции и проблем при прохождении трудностей Практикум: упражнения, задания, рефлексия прохождение чувственного опыта волевых усилий, умения отстаивать свое мнения | вводный | Входной |
| 2 | Вводное занятие «Волевые качества спортсмена» | 1 | Понятия «мотивация», «основные мотивы деятельности»:Определение мотивационной направленности в основной деятельности: тест «Избегания неудач – достижения успеха». Теоретический материал.Практикум: самоанализ по результатам теста мотивационной направленности | вводный | Входной |
|  | 1. Волевые качества спортсмена
 |
| 3 | Волевые качества спортсмена (практикум) | 1 | Самодиагностика волевых качеств Представление об основных проявлениях волевых качеств в спортивной деятельностиСлайдовая презентация «Волевые качества спортсмена» | практический | Текущий оперативный |
| 4 | Постановка целей и задач на перспективу  | 1 | Представление об умении ставить ясные цели и задачи на ближайшую перспективу.Слайдовая презентация «Целеполагание».Практикум: упражнения на освоение техники эффективного целеполагания | практический | Текущий оперативный |
| 5 | Планирование задач на перспективу | 1 | Планирование задач на перспективу Слайдовая презентация «Специфика подбора задач в соответствие с целью» Практикум. Упражнение на составление проект-плана участия в выездном соревновании. | практический | Текущий оперативный |
| 6 | Стрессоустойчивость,умение преодолевать трудности.  | 1 | Стрессоустойчивость, умение преодолевать трудности неудачи, различные препятствия, позитивная роли отрицательного опыта, права на ошибку. Слайдовые презентации «Негативный опыт», «Психология преодоления экстремальных ситуаций соревновательного характера».Практикум: Работа с метафорами – дисскусия.Тест на определение стрессоустойчивости | комбинированный | Текущий оперативный |
| 7 | Выдержка и самообладание в спорте | 1 | Представление о выдержке и самообладании в спорте Практикум. Проблемная ситуация: просмотр видеоролика выступления И.Родниной и А. Зайцева на Олимпиаде, когда отключилась фонограмма. Разбор ситуации: какие качества помогли спортсменам справиться с нестандартной ситуацией?Упражнение «Ассоциации» по данной теме. Все участники высказываются, что в их понимании «выдержка и самообладание». Все ответы фиксируются на доске. При обобщении ответов формулируется понятие данных качеств.Телесные упражнения на развитие данных качеств. | Практический урок | Текущий оперативный |
| 8 | Самостоятельность, инициативность, находчивость, сообразительность | 1 | Представление о понятиях: «самостоятельность», «инициативность», «находчивость» и «сообразительность».Практикум. Мозговой штурм: подгрупповая работа по определению понятий «самостоятельность», «инициативность», «находчивость», «сообразительность». Самоанализ по результатам теста «Уровень жизненной самостоятельности», «Моя инициативность».Упражнения на закрепление понятий «находчивость» и «сообразительность». | комбинированный | Текущий оперативный |
| 9 | Контрольная работа № 1 по теме «Волевые качества у спортсмена» | 1 | Проверка усвоения знания по темеВыполнение тестовых заданий | Контрольно-проверочный | Текущий рубежный |
|  | 1. Управление эмоциональным состоянием в соревновательной спортивной деятельности
 |  |  |
| 10 | Особенности психофизического состояния в соревновательной спортивной деятельности | 1 | Рефлексия – осознание особенностей своего эмоционального состояния в соревновательной деятельности. Ознакомление с рекомендациями к соревновательной деятельностиПрактикум.Самоанализ по результатам теста «Диагностика спортсмена накануне психофизического состояния и в процессе соревнований».Методический материал: «Рекомендациями к соревновательной деятельности». | комбинированный | Текущий оперативный |
| 11 | Эмоциональные состояния в соревновательной спортивной деятельности | 1 | Ознакомление с понятиями: стартовое безразличие, боевая готовность, стартовая апатия, стартовая лихорадкаСлайдовая презентация «Эмоциональные состояния в соревновательной деятельности». Заполнение таблицы «Предсоревновательное и соревновательное психическое напряжение» | Теоретический | Текущий оперативный |
| 12 | Техники эмоционального расслабления | 1 | Представление о техниках эмоционального расслабления Слайдовая презентация «Гетеротренинг и релаксация»Практикум: релаксационные упражнения,элементы гетеротренга | комбинированный | Текущий оперативный |
| 13 | Предсоревновательные установки | 1 | Представление о предсоревновательных установках, самовнушении позитивного отношения к спорту, нагрузке. Слайдовая презентация «Помоги себе сам» Упражнения самовнушения положительных эмоций к спорту, тренировочной нагрузке, необходимости выдержать психическое напряжение и перенапряжение, «спокойная боевая уверенность». | комбинированный | Текущий оперативный |
| 14 | Способы эмоциональной регуляции | 1 | Представления о способах эмоциональной регуляции, понятиях «аутогенная тренировка», «вербально-музыкальная психорегуляция»Слайдовая презентация «Аутогенная тренировка»Практикум. Освоение навыков аутогенной тренировкиВыполнение упражнений психорегуляции с использованием музыкальной фонограммы «Музыка моря с криками дельфинов» | комбинированный | Текущий оперативный |
| 15 | Управление эмоциональным состоянием в соревновательной деятельности | 1 | Мотивация к прохождению мероприятий управления состоянием и поведением в условиях соревнований.Знакомство с организационной формой управления состоянием и поведением в условиях соревнований. Собеседование с использованием слайдовой презентации по теме: «Ситуативное управление» | комбинированный | Текущий оперативный  |
| 16 |  Контрольная работа по теме: «Психофизическое состояние спортсмена в соревновательной спортивной деятельности» | 1 |  Психофизическое состояние спортсмена в соревновательной спортивной деятельности»Лекционный материал по теме: «Секундирование»Рефлексия. Ролевые ситуации. | Контрольно-проверочный | Текущий оперативный  |
| 17 |  Преодоление негативных состояний в соревновательной деятельности  | 1 | Практикум. Осознание личностного потенциала в спортивной деятельности. Актуализация саморазвития, осознание ценности жизненного пути Упражнение «Личностный потенциал» Работа с метафорами, высказываниями философов и др. | Практический урок | Текущий оперативный |
|  | 1. Развитие личности
 |  |
| 18 | Введение в тему «Развитие личности» |  | Понятие «личностные особенности», «самопрезентация», осознание личностных особенностейПрактикум: задания «Самопрезентация», актуализация представлений о себе, других, выполнение самопрезентации в технике коллажа «Это я», рефлексия |  Комбинированный | Текущий оперативный |
| 19 | Характер как свойство личности |  | Понятие «характер», осознание своих характерологических особенностейСлайдовая презентация «Понятие о характере в психологии. Особенности формирования характера в спорте».Практическое задание: Самоанализ по результатам характерологического опросника К. Леонгарда | Комбинированный | Текущий оперативный |
| 20 | Темперамент, его типология |  | Понятие «темперамент», его типологияСлайдовая презентация «Особенности темперамента»Практическое задание: Самоанализ по результатам теста Стреляу. | Комбинированный | Текущий оперативный |
| 21 | Жизненные ценности |  | Понятия «жизненные, нравственные ценности»Самостоятельная работа №1 Самоанализ по результатам теста «Ценностные ориентации» М. Рокича, методики «Индекс жизненной удовлетворенности» Слайдовая презентация «Жизненные, нравственные ценности».Практикум: Ранжирование жизненных ценностей.Самоанализ по результатам тестов |  Комбинированный | Текущий оперативный |
| 22 | Основные философские концепции жизни |  | Представление об основных философских концепциях жизни Слайдовая презентация «Основные философские концепции жизни: философия долженствования, существования, концепция космизма, этической духовности».Тест по определению философских концепций | Теоретический | Текущий оперативный |
| 23 | Основные этапы развития личности |  | Представление об основных этапах развития личности Таблица «Возрастная периодизация по Э. Эриксону». Тест: «Основные этапы развития личности» | Комбинированный | Текущий оперативный |
| 24 | Профессиональное самоопределение |  | Понятие «профессиональное самоопределение», осознание личностной профессиональной направленности Слайдовая презентация «Профессиональное самоопределение»Практикум. Собеседование по вопросам профессиональной ориентации по результатам теста «Профессиональная направленность» | Комбинированный | Текущий оперативный |
| 25 | Ответственность, способность делать выбор |  | Понятие «ответственность», «способность делать выбор», «психологическая готовность к ответственности».Осознание личностной готовности к ответственностиПрактикум. Дискуссия - актуализация на тему «Ответственность», обобщение по теме.Самоанализ по результатам теста «Локус контроль» | Комбинированный | Текущий оперативный |
| 26 | Самоотношение, самооценка |  | Понятия «самоотношение, самооценка», принятие себя Актуализация темы. Упражнение на самораскрытие, принятие себя. «Мои сильные и слабые стороны личности».Слайдовая презентация «Понятие «самоотношение» в концепции Мерлина В.С., Столина В.В.»Практикум. Самодиагностика уровня самоуважения по Розенбергу. Тест «Самооценка» | Комбинированный | Текущий оперативный |
| 27 | Ведущие теории эмоций |  | Представление о ведущих теориях эмоций, осознание особенностей эмоциональной сферыСлайдовая презентация «Теории эмоций в концепции П.К. Анохина, П.К. Симонова, Л.Фестингера, У. Джеймса».Практикум. Самоанализ по результатам теста «Мои привычные эмоции».  | Комбинированный | Текущий оперативный |
| 28 | Негативные эмоции |  | Определение отрицательных, негативных эмоций, осознание их роли.Представление об улучшении эмоционального состояния в соревновательной деятельности.Практикум. Анализ и отыгрывание ролевых ситуаций на негативные эмоции (гнев, агрессия, страх, тревожность). Рекомендации по управлению эмоциональным состоянием в спортивной, соревновательной деятельности. | Комбинированный | Текущий оперативный |
| 29 | Контрольная работа №3 по теме «Развитие личности» |  | Проверка знаний по теме Тестовые задания | Контрольно-проверочный | Текущий рубежный |
|  | 1. Спортивный путь
 |  |
| 30 | Личные достижения в спорте |  | Осознание личностных достижений в спортеПрактикум.Упражнение на актуализацию темы занятия, задания на осознание личностного ресурса в спорте, планирование будущей жизни в спорте (составление профессиограммы) | Практический | Текущий оперативный |
| 31 | Успешность в спортивной деятельности |  | Понятие «спортивные достижения», формирование установок успешности в спортивной деятельности Практикум. Освоение способов настроя на успешность в спорте. Освоение навыка самоконцентрации. Работа с сознанием. Слайдовая презентация «Будь буйным» | Комбинированный | Текущий оперативный |
| 32 | Самостоятельная работа «Проектирование спортивного будущего» |  | Проектная деятельность Практикум. Работа с коллажами «Мое спортивное будущее». Самопрезентация. | Практический | Текущий оперативный |
| 33 | Спортивная карьера, основные кризисы |  | Понятие психологии карьеры в спорте, кризисных периодов Актуализация понятия «преодоления трудностей»Осознание отдаленных жизненных целей и перспективСлайдовая презентация «Кризисы спортивной карьеры»Практикум. Телесно-ориентированное упражнение «Найди путь», проектирование жизни «Дальняя перспектива» | Комбинированный | Текущий оперативный |
| 34 | Контрольная работа №4 «Кризисы в спортивной карьере». |  | Проверка осознания полученных знаний Тестовый материал | Контрольно-проверочный | Текущий рубежный |
| 35 | Итоговое занятие |  | Актуализация саморазвития, осознание ценности жизненного путиПрактикум. Упражнения на пополнение личностного ресурса. Работа с метафорами, высказываниями философов и др. Задания по желанию детей. | Практический | Текущий оперативный |

1. **Лист корректировки календарно-тематического планирования**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс | Названиераздела,темы | Дата проведенияпо плану | Причина корректировки  | Корректирующие мероприятия  | Дата проведения  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |