

«Рассмотрено»

на заседании творческих лабораторий

«30» августа 2023 г.

Протокол № _____

Руководитель ТЛ

 Н.Н.Лисицына

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР

 Н.Е.Бадьянова

«30» августа 2023 г.

«Утверждаю»

Директор МБОУ «Губернаторский
лицей №101 им. Ю.И.Латышева»

 Е.В.Малюгина

Приказ №432-0

«30» августа 2023 г.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности

«Основы психологии»

Классы: 10-11

Составители: коллектив ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова», кафедра психологии

Срок реализации программы: 2023-2024 учебный год

Количество часов по учебному плану: 34 часа

Ульяновск, 2023

Пояснительная записка к программе

Актуальность программы заключается в том, что возникает необходимость ранней профессионализации в школе и подготовки будущих специалистов в области психологии и педагогики уже в старших классах. На сегодняшний день существует потребность школ и иных образовательных организаций, а так же и социальных учреждений в специалистах психолого-педагогического направления подготовки. Разработанная программа курса психологии разработана в контексте общих идей человекознания. Курс имеет выраженную практическую и прикладную направленность. Это личностно ориентированный курс психологии/

В качестве исходного положения, определяющего педагогический подход, использовался тезис: необходимо рассматривать развитие ребенка в аспекте изучения им предмета «Психология» не только как результат, но и как процесс самосознания, самопознания, самовоспитания и самосовершенствования. При этом акцент делается на развитие чувства собственного достоинства человека как субъекта. Существенным моментом здесь становится не только отражение мира, но и отражение себя в мире, своего состояния, своего отношения к миру, своего поведения теперь и в будущем. Все данные аспекты сочетаются с подготовкой к будущей профессии и профессиональному самоопределению.

Основная цель программы – формирование гуманистического мировоззрения и психологической культуры учащихся, формирование человека, способного к самовоспитанию и саморазвитию, человека самосовершенствующегося, а так же профориентация и развития профессионально важных качеств будущего специалиста в области психологии и педагогики. **Задачи программы** направлены на формирование в мировоззрении ученика картины мира, позволяющей развиваться его личности в гуманистическом ключе и готовить к профессии в рамках Психолого-педагогического направления.

Задачами учебно-развивающего и воспитывающего процесса являются:

- воспитание психологической культуры учащихся школы;
- формирование системообразующей теоретической базы для сознательного управления учащимися своего развития;
- ознакомление учащихся с основными путями психологического познания человека (познавательные процессы, состояния, свойства, отношения и др.);
- формирование важнейших жизненных навыков, способствующих успешной адаптации в обществе;
- формирование устойчивых навыков конструктивного общения, развития социальной компетентности;
- формирование основ культуры интеллектуального труда;

- формирование у школьников средних классов навыков самопознания и саморегуляции;
- содействие профессиональному самоопределению учащихся старших классов;
- подготовка к будущей профессии в рамках психолого-педагогического направления;
- профилактика отклоняющегося поведения учащихся;
- содействие раскрытию творческих возможностей личности ученика.

В преподавании курса психологии применяются известные в мировой педагогической и психологической практике методы обучения: словесные методы, методы проблемного обучения, метод погружения, метод проектов, метод наблюдения, анализ продуктов деятельности, анкетирование и др. А также методы, адаптированные к условиям школьного обучения. К ним относятся:

- метод социально-психологического тренинга;
- дискуссионные методы (обсуждение конфликтов, анализ ситуации морального выбора);
- игровые методы – дидактические (поведенческое научение, интонационно-речевой и видеотренинг) и творческие игры (игровая психотерапия, психодраматическая коррекция, трансактивный метод осознания коммуникативного поведения);
- сензитивный тренинг (тренировка самопонимания, межличностной чувствительности и эмпатии);
- метод творческого самовыражения (через литературное, научное, художественное и др. виды творчества);
- методы психической саморегуляции и тренировки психических функций (аутогенная тренировка, психофизическая гимнастика, приемы эмоциональной разгрузки);
- метод экспрессий, а также метод чтения вслух, метод интроспективного анализа; метод по развитию творческого самочувствия; рефлексивный тренинг.
- арт-терапия во всем многообразии своих проявлений.

В силу специфики предмета психологии полагается целесообразным применять диагностические методики. Все применяемые в курсе «Психология» психодиагностические методы по целевому назначению можно разделить на три группы: диагностика внутри предмета (как дидактический прием), диагностика усвоения знаний и диагностика развития личности. Диагностика внутри предмета включается в структуру урока и позволяет быстро проиллюстрировать теоретический материал. От конкретной методики можно оттолкнуться во введении к теме, использовать ее как прием в проблемном обучении, а также показать, каким образом психологическое знание реально работает на практике. Для диагностики внутри предмета наиболее подходят популярные методики, которые достаточно просты в использовании и обработке: опросник Айзенка, методики

незаконченных предложений, анкеты, некоторые рисуночные методики. Информация, полученная учащимися в ходе таких занятий, способствует развитию у них интереса к интроспективному анализу, формированию рефлексивных компонентов психики, пониманию психологических особенностей отдельных людей и механизмов человеческого поведения; дает возможность почувствовать действительное разнообразие людей. Таким образом, диагностика внутри предмета – это методы психологического исследования, применяемые непосредственно для усвоения знаний. Диагностика усвоения знаний предполагает использование методик, Критерием оценки успешного продвижения служит сформированность соответствующих отношений, и эта оценка может быть выражена в характеристиках: хорошо владеет знаниями, правильно применяет их на практике, анализирует ситуацию, может управлять своим поведением. К результатам обучения относятся психологические знания (понятия, факты, идеи, законы науки психологии, способы психической деятельности), психологические умения (чем для самого человека становятся те знания и способы действия, которые он приобретает в процессе обучения), навыки (привычка мыслить и действовать в соответствии с психологической культурой), опыт творческой самостоятельности, овладение культурой психической деятельности, формирование эмоционально-целостного отношения к психологической реальности и действительности в целом.

Данная программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования на основе программы «Психология» А.Д. Андреевой, Е.Е. Даниловой, И.В. Дубровиной, Д.В. Лубовского, А. М. Прихожан, Н.Н. Толстых, а так же иных авторские программы и курсах, в частности программе «Психология и выбор профессии: программа предпрофильной подготовки» Г.В. Резапкиной.

Освоение учебного материала даст обучающимся возможность приблизиться к пониманию феномена человека, уникальности его внутреннего мира и неразрывной связи с миром внешним, другими людьми, нациями, человечеством в целом. Обучающиеся смогут научиться моделировать свое будущее, принимать решения, делать выбор и нести за него ответственность, отстаивать свои права, уважая интересы других людей, что позволит ощущать себя полноправными гражданами общества, активными субъектами деятельности и социальной действительности.

В 10 - 11-м классе учащиеся знакомятся с видами жизненного самоопределения человека: личностным, профессиональным, социальным; усваивают сущность понятия психологической готовности к самоопределению, осознают, что юношеский возраст является наиболее благоприятным и ответственным периодом самоопределения.

В ходе изучения курса психологии в 10 классе учащиеся должны знать/понимать:

- Что такое профессиональное самоопределение
- Что такое самоопределение, жизненные цели и что может нарушить процесс самоопределения;
- Что такое эмоциональные состояния и чувства, саморегуляция;

- Что такое способности и склонности и их учет в выборе будущей профессии
- Что такое характер, черты характера, и как он влияет на успехи в школе и жизни.
- Что такое темперамент и его влияние на способности.

Уровень понимания, а следовательно и усвоения этих тем будет зависеть прежде всего от тех знаний, которые были получены ранее, и от того личностного смысла, который предшествующие и новые знания будут иметь для самих учащихся.

Ожидаемые, планируемые результаты за 10 класс

1. Знание общественно-исторической обусловленности человеческих способностей.
2. Понимание психологических механизмов развития способностей.
3. Формирование представления о специальных способностях и их связи с различными видами человеческой деятельности.
4. Формирование представления о том, что роднит понятия «способности», «талант», «гениальность» и что дает основания их различать.
5. Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.
6. Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
7. Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания.
8. Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества.
9. Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.
10. Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.
11. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
12. Представление о психологической культуре как части общей культуры.

13. Понимание роли психологии в современной духовной жизни и познании человеком самого себя и других людей.
14. Понимание психологического механизма обмана, манипулирования и формирование представлений о способах противостояния обману.
15. Формирование представления о способах преодоления трудностей, осознание особенностей собственного поведения в трудных жизненных ситуациях
16. Формирование представления о психологической помощи и особенностях применения психологических знаний в разных сферах общественной жизни.
17. Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.
18. Профориентация и знакомство с профессиями психолог и педагог.

Структура и количество занятий. Занятия проводятся по 3 урока в неделю – это 2 академических часа. Всего программа рассчитана на 60 часов. Занятия проводятся очно в классе. Возможно применение интерактивных технологии с использованием площадок зoot и google.

Тематический план 10 класс «Познай самого себя. Я в педагогической профессии»

№	тема	Кол-во часов	Кол-во проверочных работ
	Введение	1ч	
1.	Юность – пора самоопределения	2ч	1
2.	Личностное самоопределение	3ч	1
3.	Профессиональное самоопределение	4ч	1
4.	Социальное самоопределение	3ч	1
5.	Что может нарушить процесс самоопределения	2ч	1
6	Профориентация. Мои педагогические и психологические способности.	1ч	1
7	Заключение	1ч	
	Итого:	17 ч	6

Поурочный план

Введение. Что такое психологическая готовность к самоопределению, социализация, ценностные ориентации, выбор.

1. Юность – пора самоопределения

Что такое самоопределение, мировоззрение, идентичность, рефлексия, смысл жизни. Какова роль временной перспективы для самоопределения и личностного развития. Как эффективно использовать время своей жизни, планирование.

2. Личностное самоопределение

Чувства, как отражение личности человека, его индивидуальных особенностей и жизненного опыта. Структура и роль чувств, эмоций и эмоциональных состояний. Развитие чувств в онтогенезе. Высшие чувства. Психологическая характеристика чувств.

3. Профессиональное самоопределение

Личностные факторы профессионального самоопределения. Условия успешного профессионального самоопределения. Выбор будущей профессии. Индивидуальный стиль деятельности. Карьера

4. Социальное самоопределение

Роль и значение семьи в жизни человека. Психологические особенности мужчин и женщин, социальные стереотипы. Любовь в семье. Психологическая совместимость.

5. Что может нарушить процесс самоопределения

Психологические барьеры. Психологический стресс, его причины, формы и способы преодоления. Психологические зависимости. Способы уверенного отказа.

6. Профориентация. Мои педагогические и психологические способности. Я в педагогической профессии. Характер, Темперамент. Способности.

7. Заключение (1 урок).

Обобщение основных аспектов проблемы самоопределения личности.

Тематический план 11 класс «Психологическая культура личности»

№	тема	Кол-во часов	Кол-во проверочных работ
1	Введение	1ч	
1.	Психологическая культура как часть общей культуры	2ч	1
2.	Психологическая культура личности	3ч	1
3.	Психология в повседневной жизни	4ч	1
4.	Практическая психология	3ч	1
5.	Психологическая подготовка к ЕГЭ. Развитие познавательной сферы.	2ч	1
6.	Понятие о девиантном поведении и его профилактика.	1ч	1
7	Заключение	1ч	1
	Итого:	17ч	6

Поурочный план

Введение.

1. Психологическая культура как часть общей культуры

Что включает в себя понятие «культура». Образование и культура. Психологическая культура. Психологические знания как важный компонент психологической культуры. Что такое «житейская психология». Научная психология. Взаимодействие научной и «житейской» психологии

2. Психологическая культура личности

Что человек может знать о самом себе как о личности и индивидуальности. Как человек познает себя. Индивидуальные различия в познании и самопознании. Самопознание и познание других людей. Психологические знания и самопознание. Проявление психологической культуры личности в общении и отношениях. Умение принимать решения и самостоятельно решать личные проблемы. Поведение в трудных ситуациях. Жизненная стойкость.

3. Психология в повседневной жизни

Психология в политической, информационной, экономической, бытовой сферах жизни. Психология пропаганды. Что такое «пиар». Средства массовой информации как инструмент воздействия на людей. Психологическая эффективность воздействия на человека СМИ. Стихийные формы передачи информации. Реклама как способ психологического воздействия. Психологические особенности имиджа. Психология мошенничества. Как избежать обмана

4. Практическая психология.

Что такое психологическая помощь и поддержка. Когда у человека возникает потребность в психологической помощи. Донаучные способы оказания психологической помощи. Современная психологическая помощь при возникновении у человека личных проблем. Психотерапия. Медицинская и психологическая психотерапия. Групповая психотерапия. Тренинги и группы встреч. Психологическое консультирование. Профорентация и профконсультация. Работа психолога в различных сферах жизни. Психологическая помощь в экстремальных ситуациях. Какие ситуации можно назвать экстремальными. Посттравматический стресс: история проблемы. Как проявляется посттравматический стресс. Как помочь людям, пережившим травматические события. Психология террора и терроризма. Этика профессиональной деятельности психолога.

5. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Развитие познавательной сферы. Техники и приемы релаксации и переключения. Мнемотехники. Техники совладения со стрессом. Тайм-менеджмент и управление ресурсами и временем. Временная перспектива и развития прогностических способностей.

6. Понятие о девиантном поведении и его профилактика. Понятие девиантного поведения. Виды и формы. Профилактика и пути самосовершенствования.

7. Заключение.

Обобщение основных научных и практических аспектов, которые изучались и обсуждались в контексте темы: «Психология: наука, культура, жизнь».

Календарно-тематический план за 10-11 класс

№ п/п	Наименование раздела, темы	<i>Осваиваемые учебные действия (умения) и модели</i>	Основные понятия
1	Психология как наука	Показать значимость и необходимость психологических знаний, как важного компонента общей культуры человека.	Психологическая культура
2	Образование и культура	Представление о культуре, взаимосвязи и взаимообусловленности образования и культуры	Культура, цивилизация, культурное развитие, образование, учебный предмет
3	Психологическая культура	Показать роль психологии в современной духовной жизни общества	Психологическая культура, интеллигентность, гуманистические ценности.
4	Житейская психология	Показать сильные и слабые стороны, особенности житейской психологии	Житейская психология
5	Научная психология	Показать отличие научной психологии от житейской	Научная психология, гипотеза
6	Взаимодействие житейской и научной психологии	Раскрыть связь житейской и научной психологии их взаимное влияние и взаимное обогащение	Житейская психология, научная психология
7	Самопознание и познание других людей	Показать сложность процесса познания, дать представление об индивидуальных особенностях самопознания и познания других людей.	Самопознание, потребность в самопознании, источники самопознания, оценка значимых людей, социальное сравнение
8	Психологические знания и самопознание	Показать роль изучения научной психологии в целенаправленном познании человеком самого себя	Самопознание, психологические знания
9	Проявление психологической культуры личности в его общении	Раскрыть психологический смысл «золотого правила» нравственности	общение, отношения, «золотое правило» нравственности, манипуляции
10	Толерантность как показатель	Психологическое содержание понятия толерантность	толерантность, границы толерантности

	психологической культуры		
11	Поведение в трудных ситуациях	Способы преодоления трудностей, осознание особенностей собственного поведения в трудных жизненных ситуациях	стресс, фрустрация, кризис, переживание, аутотренинг, эмоциональное напряжение
12	Жизненная стойкость	Представление о жизненной стойкости	жизненная стойкость, нравственные ценности, совесть
13	Психология в политической, информационной, экономической, бытовой сферах жизни	Дать представление о пропаганде, познакомить с основными задачами, функциями СМИ.	пропаганда, PR-деятельность, функции СМИ, общественное мнение
14	Психологическая эффективность воздействия на человека средств массовой информации.	Дать представление об условиях и механизмах эффективности психологического воздействия СМИ на человека	аудитория, перцептивный барьер, методы психологического воздействия, приемы умолчания, семантическое манипулирование, конструирование мифов
15	стихийные формы передачи информации	Дать представление о психологических условиях и механизмах возникновения и циркуляции слухов, как основной формы передачи стихийной информации	слухи, экспрессивность и достоверность слухов, типы слухов, циркуляция слухов
16	Реклама как способ психологического воздействия	Сформировать представление о рекламе как одной из форм манипулирования человеческим поведением.	психологическое программирование, реклама, механизмы рекламного воздействия
17	Психологическая эффективность воздействия рекламы на человека. Виды рекламы	Эффективность воздействия рекламы на человека в ее побуждении человека к активным действиям.	психологическая эффективность рекламы, ложь и юмор в рекламе
18	Психологические особенности имиджа	Дать представление основным характеристикам имиджа, его	имидж, репутация, образ, манипулирование, эффективность, однозначность, реалистичность, прагматичность, гибкость

		функции и предназначении	имиджа, эмоциональный отклик,
19	Психология мошенничества	Продемонстрировать учащимся психологические механизмы обмана, научить распознавать отдельные признаки мошеннического манипулирования поведением людей	обман, мошенничество, психологические состояния, особенности характера, манипулирование
20	Как избежать обмана	Познакомить с целевыми установками сект, и приемами вовлечения в секту, показать способы противостояния обману	религиозная тоталитарная секта, вовлечение в секту, изоляция, групповые психотехники, галлюциногены, потеря индивидуальности, признаки мошенничества
21	Что такое психологическая помощь и поддержка	Раскрыть самые общие представления о психологической помощи	психологическая проблема, психологическая помощь, психология, психиатрия, гипноз, психотерапия, предсказания
22	Медицинская и психологическая психотерапия	Дать представление о разных формах и методах психотерапевтической помощи	академическая, альтернативная, интуитивная, медицинская, психологическая психотерапия, психоанализ, психотерапевт
23	Групповая психотерапия	Познакомить с методами и способами психологической помощи в групповой психотерапии	индивидуальная психотерапия, групповая психотерапия, психодрама, групповое движение, психологический тренинг, группа встреч
24	Психологическое консультирование	Познакомить с основными видами психологического консультирования	психологическое консультирование, телефон доверия, консультативная переписка
25	Профориентация и профконсультация	Показать какие задачи решаются в контексте профессионального консультирования	профессия, работа, карьера, профориентация, профессиональная консультация
26	Работа психолога в разных сферах общественной жизни	Показать особенности применения психологических знаний в различных областях	практическая психология
27	Психологическая помощь в экстремальных ситуациях	Дать представление о посттравматическом стрессовом расстройстве	посттравматическое стрессовое расстройство, экстремальная ситуация, травматическое событие
28	Психология террора и терроризма	Дать общее представление о терроризме	террор, терроризм, террорист
29	Маршрут безопасности	Дать представление о способах уверенного отказа,	ПАВ, ВИЧ/СПИД, интерактивная, информационная выставка.

30	Этика профессиональной деятельности психолога	вспомнить и обобщить основные научные и практические аспекты	
31	Психологическая подготовка к ЕГЭ	развития прогностических способностей.	
32	Психологическая подготовка к ЕГЭ	развития прогностических способностей.	
33	Понятие о девиантном поведении	Понятие девиантного поведения. Виды и формы. Профилактика и пути самосовершенствования.	
34	Итоговое обобщение.	Подвести основные итоги изучения учебного материала	

Список использованных источников

1. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. – Спб.: Питер. – 2008. – 272 с.
2. Орлова И.В. Тренинг профессионального самопознания. Теория, диагностика и практика педагогической рефлексии. – Спб.:Речь. – 2006. – 128 с.
3. Пономаренко Л.П., Белоусова Р.В. Основы психологии для старшеклассников: Пособие для педагога: 1 ч. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2001.
4. Попова М.В. Психология как учебный предмет в школе: учебно-метод. пособие. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 288 с.
5. Преподавание психологии в школе , 3-11 классы: Учебно-методическое пособие / Под ред. И.В.Дубровиной.- М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК»,2007.
6. Психология: Учебное пособие. X класс / Под ред. И.В. Дубровиной. - М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК»,2008.
7. Психолого-педагогическое сопровождение ЕГЭ. Составите: Павлова М.А., Гришанова О.С.. – М.: Учитель – 2020.- 201 с.
8. Реан А.А., Гатанов Ю.Б., Баранов А.А. Психология 8-11 класс. Учебник. – СПб: Питер, 2001. – 212 с.

9. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники. – М.: Ось – 89, 2008. -256 с.
10. Рогов Е.И. Психология познания. – М.: ВЛАДОС, 2001.- 176 с.
11. Резапкина Г.В. Психология и выбор профессии: программа предпрофильной подготовки. Методическое руководство. – М.: Генезис, 2014.- 250 с.
12. Смид Р. Групповая работа с детьми и подростками. – М.: Генезис, 2000. – 272 с.
13. Столяренко Л.Д. Психология. Учебник для вузов. – Спб.: Питер. – 2020. – 592 с.
14. Фопель К. Психологические группы: Рабочие материалы для ведущего. – М.: Генезис, 2013.- 288 с.

Ресурсы Интернет

<https://fgos.ru/> ФГОС для школ

<http://www.azps.ru/> / А. Я. Психология.

<http://www.festival.1september.ru/> / Фестиваль педагогических идей «Открытый урок».

<http://www.psiholognew.com>

<http://www.psycho/oqy.net.ru>

<http://www.psy.msn.ru>

<http://www.psychoservice.ru>

<http://www.bbs.psihology-outlinemet>

<http://www.psy.piter.com>

<http://www.herpes.ru/psycho>