


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1 С. АЛЕКСАНДРОВ-ГАЙ

Согласовано:

Руководитель МС

 Семёнова Н.Г.

Пр 1. 28.08.2024

Утверждаю:

Директор МБОУ СОШ №1

 Сергалieва А.С.



Программа внеурочной деятельности
и дополнительного образования
«Основы психологии».

2024-2025 уч.год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Федеральные государственные образовательные стандарты основного общего образования (ФГОС ООО) и среднего общего образования (ФГОС СОО) ориентированы на становление личностных характеристик выпускника. Согласно ФГОС СОО, личностные результаты освоения образовательных программ включают готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальные компетенции, правосознание, способность ставить цели и строить жизненные планы. Повышение уровня психолого-педагогической поддержки школьников наиболее эффективно, если стимулировать самоорганизацию, самостоятельность, самопознание у самих детей, т.е. формировать у них психологическую компетентность.

Психологическая компетентность является неотъемлемой частью профессионального мастерства любого представителя социально-педагогических профессий, следовательно, в рамках предпрофессиональной подготовки школьников по социально-педагогическому профилю формирование основ психологической культуры можно рассматривать как залог будущего успеха и в ходе профессионального обучения, и в процессе будущей педагогической и социальной деятельности. Программа внеурочной деятельности «Психология» нацелена на формирование у обучающихся пропедевтических знаний.

Цель программы – формирование у обучающихся пропедевтических знаний в области психологии, связанных с выбором профессий социально-педагогической направленности.
Задачи программы:

- сформировать представления обучающихся о психологии как науке;

- познакомить обучающихся с содержанием общей, социальной, возрастной и других разделов психологии;

- стимулировать мотивацию для самопознания и познания других людей;

- формировать навыки социального взаимодействия, моделирования различных ситуаций межличностного взаимодействия;

- развивать навыки эффективной коммуникации и безопасного поведения;

- формировать умения использовать психологические знания для решения прикладных задач, общения и деятельности в коллективе;

- способствовать мобилизации личностных ресурсов участников, направленных на формирование активной жизненной позиции;

- сформировать предпосылки осознанного выбора будущей профессии, позитивное отношение к профессиональной педагогической и социальной деятельности.

Занятия по данной программе способствуют развитию психологических знаний, самосознания (чувства собственного достоинства, адекватной самооценки); помогают

раскрыть сущность личностной направленности (потребностей, желаний, целей, смыслов, идеалов, ценностных ориентаций); способствовать развитию эмоциональной сферы (чувств, переживаний, настроений) и пониманию чувств и переживаний других людей.

Программа внеурочной деятельности «Психология» нацелена на формирование у обучающихся пропедевтических знаний.

Рабочая программа разработана на основании следующих документов:

письмо Министерства образования и науки РФ от 12 мая 2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федеральных государственных образовательных стандартов начального (основного) общего образования»;

письмо Министерства просвещения РФ от 5 сентября 2018 г. № 03-ПГ-МП-42216 «Об участии учеников муниципальных и государственных школ РФ во внеурочной деятельности»;

письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи от 14 декабря 2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных образовательных программ»;

Методические материалы по организации внеурочной деятельности в образовательных учреждениях, реализующих общеобразовательные программы начального общего образования (письмо Минобрнауки России от 12 мая 2011 г. № 03296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»);

Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания программ внеурочной деятельности (письмо Минобрнауки России от 18 августа 2017 г. № 09-1672).

Программа внеурочной деятельности «Психология» относится к программам социального направления.

Программа рассчитана на 2 год обучения.

Общий объем программы: 68 часа.

Программа адресована обучающимся 10–11 классов. Возраст обучающихся – 15–17 лет.

Раздел 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Личностные результаты:

сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности, выбору профессии; формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества: участие в общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, творческой и других видов деятельности;

осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов: отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем.

Метапредметные результаты:

умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

умение работать в группе – владение навыками самопрезентации, умение эффективно сотрудничать и взаимодействовать на основе координации различных позиций при выработке общего решения в совместной деятельности; умение слушать партнера, формулировать и аргументировать свое мнение, корректно отстаивать свою позицию и координировать ее с партнерами, в том числе в ситуации столкновения интересов;

владение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства в процессе коммуникации; владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения. **Предметные результаты:**

- понимание терминологии, предусмотренной разделами программы;
- приобретение представлений об истории развития психологической науки;
- формирование представлений об индивидуально-психологических и индивидуально-типологических особенностях личности;
- формирование представлений о познавательной сфере личности (ощущение, восприятие, внимание, память, мышление);
- формирование представлений об эмоционально-волевой сфере личности;
- приобретение знаний о феноменах межличностного взаимодействия (убеждение, влияние, психология лжи, манипуляция и контрманипуляция);
- формирование умения осуществлять мини-исследования психологического характера.

Раздел 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

10 класс

Тема 1. История развития психологической науки

Введение в психологию, ее отрасли и методы. Основные направления и теории психологической науки. Психология сознания. Сознание, его свойства и структура. Бихевиоризм. Психоанализ. Гештальтпсихология. Гуманистическая и когнитивная психология.

Отечественная психологическая школа.

Практическое занятие: Становление психологической науки. **Тема 2. Психология личности**

Темперамент и характер. Самооценка. Возрастная психология и психология развития. Гендерная психология. Психология индивидуальных различий. Психофизиология. Нейропсихология.

Практическое занятие: Определение акцентуаций характера. **Тема 3. Психология эмоций**

Теории эмоций, виды эмоций, роль эмоций в жизни человека и животных. Тренинг управления эмоциональным состоянием.

Практическое занятие: Язык эмоций, способы управления эмоциями.

Тема 4. Психология общения

Психология общения: коммуникативная, интерактивная и перцептивная стороны общения. Вербальные и невербальные средства общения.

Практическое занятие: Способы эффективной коммуникации.

Тема 5. Психология убеждения и влияния

Особенности восприятия информации разными людьми. Убедительность и доказательность речи. Особенности устной и письменной коммуникации. Психология внушения, заражения.

Психология толпы.

Практическое занятие: Феномены психологического влияния.

Тема 6. Психология лжи. Манипуляции и контрманипуляции

Теории лжи. Виды лжи. Способы диагностики лжи. Причины, способы манипулирования.

Практическое занятие: Приемы контрманипуляций.

Тема 7. Психология мотивации и воли

Понятие воли, структура волевого акта. Причины лени и слабой воли. Понятие мотива. Виды мотивов, внешняя и внутренняя мотивация. Саморегуляция и самоорганизация.

Практическое занятие: Тренинг самопрезентации.

Тема 8. Психология ощущений и восприятия

Психические процессы, свойства и состояния. Физиологическая основа восприятия. Чувствительность. Пороги чувствительности.

Практическое занятие: Ошибки и иллюзии восприятия.

Тема 9. Психология памяти и внимания

Познавательные процессы: внимание и память. Виды внимания: непроизвольное, произвольное и послепроизвольное. Способы управления вниманием. Виды памяти. Этапы процесса запоминания. Роль забывания в психологическом здоровье личности.

Практическое занятие: Приемы мнемотехники.

Тема 10. Психология мышления

Теории мышления. Мышление и интеллект. Приемы решения интеллектуальных задач. Активное социально-психологическое обучение.

Практическое занятие: Операции творческого мышления.

Тема 11. Психология стресса

Роль стресса в жизни человека. Эустресс и дистресс. Стадии формирования стрессового состояния. факторы, вызывающие стресс.

Практическое занятие: Способы управления стрессом.

Тема 12. Конфликт или буллинг, как предотвратить психологическую травму

Основы конфликтологии. виды конфликтов (внутриличностный, межличностный, конфликт группы и человека). Буллинг в школьной среде. Различия буллинга и конфликта. Основы конструктивного поведения в ситуации буллинга в классе.

Тема 13. Семья и семейные ценности в современном мире. Любовь как основа семьи.

Понятие «семья» и его определения в различных областях научного знания и общественной практики. Формы организации семьи в истории человеческого общества: прамискуитет, групповой брак, полиандрия, полигамия, моногамия, нуклеарная семья.

Эволюция семьи в истории человеческого общества – ключ к пониманию многих проблем современной семьи.

Основные функции семьи: прокреативная, педагогическая, хозяйственно-экономическая. Рекреативная (терапевтическая и организация досуга и отдыха).

Семейные ценности: любовь, чувство значимости, взаимоуважение, честность, прощение, щедрость, ответственность, доверительное общение, соблюдение семейных традиций (национальных, конфессиональных, каждой отдельной семьи).

Понятия «структура семьи», «семейная роль». Особенности семьи как малой социальной группы: нормативность, полифункциональность, гетерогенность состава, закрытость, частичная общность целей, совместный быт.

Понятия здоровой и дисфункциональной семейной системы. Десять признаков здоровой семьи по В. Сатир.

Способ осуществления руководства семьей (патриархальный и эгалитарный типы семьи). Конвенциональные и неконвенциональные семейные роли: муж–жена, мать–отец, брат–сестра, хозяин–хозяйка, организатор семейного досуга, сексуальный партнер.

Изменения содержательного наполнения семейных ролей на современном этапе развития института семьи.

Понятие «психологическая готовность».

Основные теоретические подходы к выбору брачного партнера: изменение критериев в культурно-исторической перспективе.

Компоненты, наиболее часто определяющие готовность к браку: когнитивный, эмоциональный, оценочно-волевой и деятельностный.

Изучение феномена любви в мировой науке и искусстве. Любовь в супружестве и родительстве.

Тема 14. Профессиональное самоопределение.

Самоопределение личности. Виды самоопределения. Профессиональное самоопределение.

Тема 15. Подведение итогов

Практические занятия: Защита результатов мини-исследования проекта.

Раздел 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	История развития психологической науки	2	1	1
2	Психология личности	2	1	1
3	Психология эмоций	2	1	1
4	Психология общения	2	1	1
5	Психология убеждения и влияния	2	1	1
6	Психология лжи. Манипуляции и контрманипуляции	2	1	1
7	Психология мотивации и воли	2	1	1
8	Психология ощущений и восприятия	2	1	1
9	Психология памяти и внимания	2	1	1

10	Психология мышления	2	1	1
11	Психология стресса	2	1	1
12	Конфликт или буллинг, как предотвратить психологическую травму	3	2	1
13	Семья и семейные ценности в современном мире. Любовь как основа семьи.	3	2	1
14	Профессиональное самоопределение.	4	2	2
15	Подведение итогов. Защита результатов мини-исследования проекта	2	–	2
Итого		34	17	17

Раздел 4

11 классе

Личность в деятельности и общении

Тема 1. Соотношение понятий - «человек», «личность», «индивидуальность».

Личность, как базовое понятие в психологии. Индивид, человек, как представитель биологического вида.

Критерии сформировавшейся личности.

Тема 2. Психологическая структура личности.

Отечественный подход к изучению структуры личности. Зарубежные теории.

Тема 3. Направленность личности.

Структура личностной направленности. Виды направленности и их характеристика.

Практическая работа: изучить особенности одного из видов направленности школьников и проанализировать результаты.

Тема 4. Потребности личности.

Виды потребностей. Социальные потребности личности. Потребности и мотивы личности. Потребности и интересы личности. Духовные потребности личности.

Практическая работа: изучить потребности школьников старших и младших классов и проанализировать результаты.

Тема 5. Личность и деятельность.

Общее понятие о деятельности как форме взаимодействия человека с окружающей средой. Физиологический, психологический, социальный аспект деятельности личности. Структура деятельности.

Рефераты и презентации по теме «Личность и деятельность». «Классификация видов деятельности». «Психологическая характеристика игры». «Психологическая характеристика учения». «Психологическая характеристика трудовой деятельности».

Тема 6. Общение и межличностные отношения.

Понятие об общении. Функции общения. Общение и личность. Общение, как взаимодействие. Перцептивная сторона общения. Деловое общение. Педагогическое общение: общение учителя и обучающихся, общение в учительском коллективе.

Тренинг общения.

Тема 7. Группы и коллективы.

Социально-психологическая характеристика группы и коллектива: понятие группы в социальной психологии, классификация групп, развитие группы, как коллектива. Основные характеристики коллектива. Межличностные и межгрупповые отношения. Методы их изучения. Социально-психологический климат в коллективе.

Практическая работа: изучить межличностные отношения в одном из школьных классов и проанализировать результаты; изучить уровень сотрудничества в одном из классов школы и проанализировать результаты.

Тема 8. Уровни развития коллектива.

А. Макаренко и А. Петровский, А. Лутошкин об уровнях развития коллектива. Основные элементы работы в группе.

Тренинг по сплочению коллектива.

Тема 9. Взаимодействия и взаимоотношения между людьми.

Вербальное и невербальное общение. Межличностное взаимодействие. Межгрупповое взаимодействие. Виды взаимоотношений (деловые, личные). Система взаимоотношений.

Презентация об особенностях вербального и невербального общения.

Практическая работа: изучить особенности взаимодействия ребёнка и родителя и проанализировать результаты.

Тема 10. Конфликты и способы их разрешения.

Конфликт в общении. Причины конфликтов. Типы конфликтов. Динамика развития конфликтов. Стратегии поведения человека в условиях конфликта. Социально-психологические способы управления конфликтами. Правила поведения в конфликтных ситуациях. Методы улучшения взаимоотношений. Внутриличностный конфликт.

Тренинг по конфликтологии.

Тема 11. Медиация, как способ взаимовыгодного разрешения конфликтных ситуаций

Нормативно-правовое регулирование института медиации. Принципы медиации. Функции медиации. Стадии медиации. Техники коммуникации.

Медиативное разрешение конфликтных ситуаций (спроектированные ситуации из жизни школы). Тестирование по разделу «Личность в деятельности и общении».

Возрастная психология

Тема 12. Младенчество

Характеристика возраста. Ведущая деятельность. Линии развития. Формы общения. Ранняя социализация.

Тема 13. Раннее детство

Социальная ситуация развития. Развитие познавательной сферы ребёнка. Личностные образования. Кризис 3-х лет. Ведущий вид деятельности.

Тема 14. Дошкольное детство

Социальная ситуация развития. Ведущая деятельность. Развитие познавательной сферы. Развитие мотивационной сферы и самосознания.

Тема 15. Младший школьный возраст

Социальная ситуация развития. Ведущая деятельность. Развитие познавательной сферы. Развитие мотивационной сферы и самосознания.

Практическая работа: исследование когнитивной сферы младших школьников и их личностных качеств. Проанализировать результаты.

Тема 16. Подростковый возраст

Общая характеристика подросткового возраста. Анатомо-физиологические особенности. Развитие познавательной сферы. Эмоциональная сфера. Личность подростка. Причины неустойчивости поведения. Общение со сверстниками.

Практическая работа: исследование когнитивной сферы и личностных особенностей подростков. Проанализировать результаты.

Тема 17. Юность.

Юность, как стадия жизненного пути. Психическое развитие и формирование личности. Взаимоотношения со взрослыми. Общество сверстников и юношеская субкультура. Дружба. Социальное самоопределение.

Практическая работа: исследование своих личностных особенностей. Проанализировать результаты. Тестирование по разделу «Возрастная психология».

Раздел 5 ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика

1	<p>Соотношение понятий - «человек», «личность», «индивидуальность».</p> <p>Личность, как базовое понятие в психологии. Индивид, человек, как представитель биологического вида. Критерии сформировавшейся личности.</p>	2	1	1
2	<p>Психологическая структура личности.</p> <p>Отечественный подход к изучению структуры личности. Зарубежные теории.</p>	1	1	0
3	<p>Направленность личности.</p> <p>Структура личностной направленности. Виды направленности и их характеристика.</p> <p>Практическая работа: изучить особенности одного из видов направленности школьников и проанализировать результаты.</p>	2	1	1
4	<p>Потребности личности.</p> <p>Виды потребностей. Социальные потребности личности. Потребности и мотивы личности. Потребности и интересы личности. Духовные потребности личности.</p> <p>Практическая работа: изучить потребности школьников старших и</p>	2	1	1

	<p>младших классов и проанализировать результаты.</p>			
5	<p>Личность и деятельность.</p> <p>Общее понятие о деятельности как форме взаимодействия человека с окружающей средой. Физиологический, психологический, социальный аспект деятельности личности. Структура деятельности.</p> <p>Рефераты и презентации по теме «Личность и деятельность».</p> <p>«Классификация видов деятельности».</p> <p>«Психологическая характеристика игры».</p> <p>«Психологическая характеристика учения».</p> <p>«Психологическая характеристика трудовой деятельности».</p>	2	1	1
6	<p>Общение и межличностные отношения.</p> <p>Понятие об общении. Функции общения. Общение и личность. Общение, как взаимодействие. Перцептивная сторона общения. Деловое общение. Педагогическое</p>	3	2	1

	<p>общение: общение учителя и обучающихся, общение в учительском коллективе.</p> <p>Тренинг общения</p>			
7	<p>Группы и коллективы.</p> <p>Социально-психологическая характеристика группы и коллектива: понятие группы в социальной психологии, классификация групп, развитие группы, как коллектива. Основные характеристики коллектива.</p> <p>Межличностные и межгрупповые отношения. Методы их изучения. Социально-психологический климат в коллективе.</p> <p>Практическая работа: изучить межличностные отношения в одном из школьных классов и проанализировать результаты; изучить уровень сотрудничества в одном из классов школы и проанализировать результаты.</p>	3	1	2
8	<p>Уровни развития коллектива.</p> <p>А. Макаренко и А. Петровский, А. Лутошкин об уровнях развития коллектива.</p>	2	1	1

	<p>Основные элементы работы в группе.</p> <p>Тренинг по сплочению коллектива.</p>			
9	<p>Взаимодействия и взаимоотношения между людьми.</p> <p>Вербальное и невербальное общение. Межличностное взаимодействие. Межгрупповое взаимодействие. Виды взаимоотношений (деловые, личные). Система взаимоотношений.</p> <p>Презентация об особенностях вербального и невербального общения.</p> <p>Практическая работа: изучить особенности взаимодействия ребёнка и родителя и проанализировать результаты.</p>	2	1	1
10	<p>Конфликты и способы их разрешения.</p> <p>Конфликт в общении. Причины конфликтов. Типы конфликтов. Динамика развития конфликтов. Стратегии поведения человека в условиях конфликта. Социально-психологические способы управления конфликтами. Правила поведения в конфликтных ситуациях. Методы</p>	3	2	1

	улучшения взаимоотношений. Внутриличностный конфликт. Тренинг по конфликтологии			
11	Медиация. как способ взаимовыгодного разрешения конфликтных ситуаций Нормативно-правовое регулирование института медиации. Принципы медиации. Функции медиации. Стадии медиации. Техники коммуникации. Медиативное разрешение конфликтных ситуаций (спроектированные ситуации из жизни школы). Тестирование по разделу «Личность в деятельности и общении».	3	2	1
12	Возрастная психология Младенчество Характеристика возраста. Ведущая деятельность. Линии развития. Формы общения. Ранняя социализация.	1	1	0
13	Раннее детство Социальная ситуация развития. Развитие познавательной сферы ребёнка. Личностные образования. Кризис 3-	1	1	0

	х лет. Ведущий вид деятельности.			
14	Дошкольное детство Социальная ситуация развития. Ведущая деятельность. Развитие познавательной сферы. Развитие мотивационной сферы и самосознания.	1	1	0
15	Младший школьный возраст Социальная ситуация развития. Ведущая деятельность. Развитие познавательной сферы. Развитие мотивационной сферы и самосознания. Практическая работа: исследование когнитивной сферы младших школьников и их личностных качеств. Проанализировать результаты	2	1	1
16	Подростковый возраст Общая характеристика подросткового возраста. Анатомо-физиологические особенности. Развитие познавательной сферы. Эмоциональная сфера. Личность подростка. Причины неустойчивости поведения. Общение со сверстниками. Практическая работа: исследование когнитивной сферы и	2	1	1

	личностных особенностей подростков. Проанализировать результаты.			
17	<p>Юность.</p> <p>Юность. как стадия жизненного пути. Психическое развитие и формирование личности. Взаимоотношения со взрослыми. Общество сверстников и юношеская субкультура. Дружба. Социальное самоопределение.</p> <p>Практическая работа: исследование своих личностных особенностей. Проанализировать результаты. Тестирование по разделу «Возрастная психология».</p>	2	1	1
	Итого	34	20	14