

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Новгородской области

Администрация Пестовского муниципального района

МАОУ "Средняя школа №1 имени Н.И. Кузнецова" г. Пестово

РАССМОТРЕНО

Методическим советом

Дорош О.В.

Протокол №2
от «18» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР

Лебедева И.Б.

«18» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Кудрявцева Н.Н.

Приказ № 751
от «18» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса внеурочной деятельности «Психология»

9, 11 класс

Пестово 2023

Пояснительная записка.

В связи с тем, что приоритетным направлением новых образовательных стандартов является реализация *развивающего* потенциала общего среднего образования, *актуальной задачей* становится обеспечение развития универсальных учебных действий как собственно *психологической* составляющей фундаментального ядра образования. Изменение парадигмы педагогического образования и превращение его, по существу, в образование психолого-педагогическое, означает необходимость такого содержания, которое позволит осуществлять в процессе своей профессиональной деятельности обучение, ориентированное на развитие обучающихся, учет их особенностей и всестороннее раскрытие их интеллектуального и личностного потенциала.

Программа «Психология» должна обеспечить формирование у школьника стремления к личностному развитию и социализации. Важное место в программе курса «Психология общения» занимают психическое здоровье обучающихся, индивидуализация образовательных маршрутов, создание психологически безопасной и комфортной образовательной среды.

Цель программы: создание системы психолого-педагогического сопровождения учебного процесса для создания социально – психологических условий нормального личностного развития обучающихся (в соответствии с нормой развития в соответствующем возрасте), и их социализации;

Для достижения цели решаются следующие задачи:

1. организация психологического сопровождения обучающихся на этапе всего процесса обучения в средней школе;
2. развитие психолого-педагогической компетентности (психологической культуры) обучающихся;
3. формирование психологических знаний;
4. развитие способностей к критической переработке информации;
5. осознание особенностей человеческой психики и социального поведения;
6. осознание возможности и необходимости быть субъектом общественной жизни;
7. развитие способностей конструктивно строить взаимоотношения с окружающими;
8. воспитание уверенности в себе, чувства собственного достоинства.
9. поддержка в решении задач личностного и ценностно-смыслового самоопределения и саморазвития; помощь в решении проблем социализации: учебные трудности, проблемы с выбором образовательного и профессионального маршрута;
10. профилактика нарушения эмоционально-волевой сферы; помощь в построении конструктивных отношений с родителями и сверстниками; профилактика девиантного поведения.

Программа «Психология» рассчитана на обучающихся 9, 11 класса и состоит из двух курсов, каждый из которых проводится в течение одного учебного года. Курс состоит из 34 занятий по 40 минут каждое. Занятия проводятся в групповой форме.

Методы и средства оценки результатов программы

Выделены критерии оценки успешного прохождения программы:

- осознание своей индивидуальности;
- формирование самопрятия и самопонимания;
- развитие коммуникативных навыков;
- умение решать конфликтные ситуации;
- профессиональное самоопределение учащихся;

В результате прохождения программы «Психология» у обучающихся формируются;

Личностные УУД:

- ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «родина», «природа», «семья»,
- проявлять уважение к своей семье, к своим родственникам, любовь к родителям;
- оценивать жизненные ситуации (поступки, явления, события) с точки зрения собственных ощущений (явления, события), в предложенных ситуациях отмечать конкретные поступки, которые можно оценить как хорошие или плохие;
- положительно относиться к занятиям предметно-практической деятельностью;
- знать о причины успеха в предметно-практической деятельности;
- ориентироваться на оценку результатов собственной деятельности;
- проявлять интерес к отдельным видам предметно-практической деятельности;
- принимать внутреннюю позицию школьника на уровне положительного отношения к школе;
- самостоятельно определять и объяснять свои чувства и ощущения, возникающие в результате созерцания, рассуждения, обсуждения, самые простые общие для всех людей правила поведения (основы общечеловеческих нравственных ценностей);
- испытывать этические чувства (стыда, вины, совести) на основании анализа простых ситуаций;
- знать основные моральные нормы поведения;
- соблюдать гигиену учебного труда и уметь организовать рабочее место;
- в предложенных ситуациях, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, какой поступок совершить.

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель выполнения заданий на уроке, во внеурочной деятельности, в жизненных ситуациях под руководством учителя.
- понимать смысл инструкции учителя и принимать учебную задачу;
- определять план выполнения заданий на уроках, внеурочной деятельности, жизненных ситуациях под руководством учителя;
- учиться высказывать свое предположение (версию);
- учиться готовить рабочее место и выполнять практическую работу по предложенному учителем плану с опорой на образцы;
- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке;
- оценивать совместно с учителем или одноклассниками результат своих действий, вносить соответствующие коррективы.

Познавательные УУД:

- ориентироваться в учебном материале: определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данного раздела;
- отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию;
- сравнивать предметы, объекты: находить общее и различие;
- группировать предметы, объекты на основе существенных признаков;
- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью

учителя;

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса;
- понимать заданный вопрос, в соответствии с ним строить ответ в устной форме;
- устанавливать связи в изучаемом круге явлений.

Коммуникативные УУД:

- участвовать в диалоге на уроке и в жизненных ситуациях;
- отвечать на вопросы учителя, товарищей по классу;
- соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить;
- слушать и понимать речь других;
- принимать участие в коллективных работах, работах парами и группами;
- понимать важность коллективной работы;
- контролировать свои действия при совместной работе;
- допускать существование различных точек зрения;
- договариваться с партнерами и приходить к общему решению.

Курс «Психология» 9 класс

Задачи курса:

- Актуализация знаний обучающихся о понятии «личность».
- Ознакомление обучающихся с основными положениями различных направлений психологии о структуре личности.
- Развитие навыков самопознания.
- Расширение представления обучающихся о разнообразных приемах самосовершенствования.
- Ознакомление с процессами саморегуляции.
- Формирование у обучающихся представления о стрессе, дистрессе и его влиянии на организм и психику человека.
- Показать возможность управления своими состояниями, мыслями, поступками.
- Обучение обучающихся самостоятельному снятию психического напряжения.
- Обучение навыкам регулирования своего настроения.
- Формирование мотивации на самопознание, саморегуляцию и самосовершенствование.

Тематическое планирование курса (34 часа)

№ п/п	Тема раздела, тема урока	Кол-во часов	Содержание
1		1	
2-8	Личность	7	Индивид и личность. Соотношение биологического и социального в личности. Теории личности. Психоаналитическая теория личности (З.Фрейд).

			Индивидуальная теория личности (А.Адлер). Бихевиоризм. Гуманистическая теория личности (А.Маслоу). Отечественная теория личности. Самосознание. Самоотношение. «Я» - концепция. Потребности. Активность личности. Мотивы. Мотивация. Цели и ценности. Неосознанные побуждения. Направленность личности. Механизмы психологической защиты
9-12	<i>Психологические особенности развития личности.</i>	4	Общие вопросы возрастной психологии. Развитие личности. Динамика взросления. Понятие возраста. Роль деятельности в развитии личности. Понятие ведущей деятельности. Виды ведущей деятельности. Поведение. Динамика развития – противоречия и их разрешения. Кризисы развития и их характеристика. Понятие сензитивности.
13-16	<i>Возрастная психология.</i>	4	Период младенчества. Ранний возраст. Дошкольный возраст. Младший школьный возраст. Важность формирования позитивного самоотношения. Принципы позитивного воспитания. Особенности подросткового возраста. Трудности роста. Особенности развития личности подростка. Противоречия и задачи взросления. Взрослеть – значит уметь. Юность. Развитие личности в юношеском возрасте. Формирование мировоззрения. Построение жизненного плана. Моделирование будущего.
17-18	<i>Стресс</i>	2	Понятие «стресс». Стресс и дистресс. Фазы развития стресса. Влияние стресса на организм человека. Способы реагирования на стресс. Понятие «саморегуляция». Правила саморегуляции. «Телесное» выражение чувств. Тест на самооценку стрессоустойчивости.
19-21	<i>Внешняя саморегуляция.</i>	3	Создание и управление своим внешним обликом и поведением. Поведение в обществе данной культуры. Знание этикета, овладение мимическими и пантомимическими умениями (управление телом). Искусство общения, искусство играть заданную роль в обществе, строить свои отношения с окружающими
22-24	<i>Внутренняя саморегуляция.</i>	3	Управление физическим состоянием, эмоциями, сознанием. Классические формы управления физическим состоянием: профилактика здоровья, гигиена тела, занятия физкультурой и спортом, закаливание организма, физический труд, режим труда и отдыха, полноценное питание. Контроль за своими потребностями.
25-28	<i>Эмоциональная саморегуляция.</i>	4	Самоконтроль, самообладание. Способы погашения отрицательных эмоций. Самовнушение. Аутогенная тренировка. Достижение согласия с самим собой. Психологическая самозащита. Классические формы воздействия на работу своего сознания. Взаимосвязь физической, эмоциональной и умственной саморегуляции. Тренинг релаксации.
29-31	<i>Саморегуляция и самосовершенствование</i>	3	Йога как система саморегуляции физического состояния и сознания, дисциплина тела и ума.

	<i>в различных философских системах</i>		Йоговское понимание смысла жизни и места человека во Вселенной. Карма и создающие её силы: мысли, страсти и поступки. Медитация как методика формирования доминанты на психическое и умственное самосовершенствование и саморегуляцию. Космическая (био-) энергетика человека. Биополе. Энергетические часы – чакры. Энергетические доноры и вампиры. Саморегуляция энергетического состояния.
32	<i>Профилактика аддиктивного поведения.</i>	1	Актуализация знаний учащихся о вредных последствиях злоупотребления алкоголем и наркотическими веществами. Стадии формирования зависимого (аддиктивного поведения). Формирование установки на здоровый образ жизни (умение сказать «нет»)
33	<i>Позитивное мышление</i>	1	Значение позитивного мышления. Приемы развития и сохранения навыков позитивного мышления.
34	<i>Итоговое занятие.</i>	1	Рефлексия полученных знаний и умений.

Курс «Психология» 11 класс (34 часа)

Задачи курса:

- Формирование психологической установки на самопознание и самореализацию.
- Ознакомление с многообразием жизненных обстоятельств, ожидающих выпускников.
- Формирование положительных ценностных ориентаций и установок в отношении трудовой деятельности и семейно-бытовой сферы.
- Формирование у обучающихся конкурентоспособности и умения защитить себя.
- Ориентация на дальнейшее самосовершенствование.
- Подготовка к встрече со стрессами, опасностями, трудностями.
- Формирование умения обучающихся предостеречь себя от возможных ошибок в принятии жизненно важных решений.
- Формирование у выпускников понимания смысла жизни и счастья на разных уровнях (философском, практическом, социальном, семейном).

Календарно – тематическое планирование курса

№ п/п	Тема раздела, тема урока	Кол-во часов	Содержание
1	Введение.	1	Психологическая суть жизненного и профессионального самоопределения. Потребность человека в самоактуализации, самореализации. Самоопределение – это определение себя в дальнейшей жизни. Самоопределения человека: самоопределение профессиональное (кем быть?), самоопределение личностное (каким быть?), самоопределение социальное (с кем быть?). Типичные ошибки, совершаемые при выборе профессии.
2-3	<i>Психология малых и больших групп.</i>	2	Понятие социальной общности, общества и социума. Толпа – неорганизованная общность. Социально организованные общности. Понятие социальной группы. Классификация малых групп. Группы формальные и неформальные. Референтная группа. Социально

			ориентированные группы: асоциальные и антисоциальные, примитивные группы.
4	<i>Коллектив и личность.</i>	1	Роль процесса социализации в развитии личности. Виды групп. Коллектив. Этапы формирования коллектива. Распределение ролей в коллективе.
5-6	<i>Лидерство.</i>	2	. Кто может стать лидером. Руководитель и лидер. Психологические качества лидера. Типы лидеров. Стили управления.
7	<i>Социально-психологические особенности взаимодействия людей в малой группе. Конформизм.</i>	1	Групповые нормы. Конформизм. Факторы, влияющие на уровень конформности.
8-9	<i>Развитие навыков уверенного отказа.</i>	2	Почему не всегда удается сказать «нет»? Право на отказ. Приемы противостояния давлению.
10-11	<i>Проблемы безопасности человека в социальной и природной среде.</i>	2	Подготовка себя к психологической самозащите. Основы безопасности жизнедеятельности. Оружие самообороны и правовые основы его применения. Манеры поведения против обмана, шантажа, рэкета. Поведение при взаимодействии с органами правопорядка. Экологическая безопасность.
12	<i>Путь к счастью в личной жизни</i>	1	Полоролевое поведение. Любовь от секса до платонических вершин. Выбор партнера: случайность или расчет. Дружба. Выбор друзей.
13	<i>Биологические и психологические различия мужчин и женщин.</i>	1	Проблема одиночества. Слагаемые привлекательности. О дружбе вообще и между мальчиками и девочками.
14	<i>Влюбленность</i>	1	Признаки влюбленности. Любовь с первого взгляда. Можно ли влюбиться в себя.
15	<i>Любовь</i>	1	Определение понятия «любовь». Ухаживание. Подарки. Любовь и близость. Интимные отношения. Норма и патология
16	<i>Психологические аспекты семейных отношений.</i>	1	Различия между браком и периодом ухаживания. Факторы, влияющие на стабильность брака. Роль сексуальных отношений в стабильности семьи.
17	<i>Интимные отношения в семье.</i>	1	Роль интимных отношений в жизни человека. Норма и патология. Искусственное прерывание беременности. Болезни, передающиеся половым путем.
18	<i>Семья.</i>	1	Качества, необходимые для семейной жизни. Функции семьи. Виды семейных союзов: брак по расчету, духовный брак, романтический брак, брак-товарищество, открытый брак, брак для любви. Семейные роли.
19-20	<i>Воспитание детей в семье</i>	2	Детско-родительские отношения. Типы негармоничного воспитания: потворствующая гиперпротекция, доминирующая протекция, повышенная моральная ответственность, эмоциональное отвержение, жестокое обращение родителей с детьми. Причины негармоничного воспитания.
21-22	<i>Помехи семейному счастью.</i>	2	Размолвки. Преодоление конфликтности. Ревность. Измена. Развод
23	<i>Жизненные пути и основные сферы самореализации.</i>	1	Проблемы смысла жизни и счастья, составляющие счастья. Пять источников несчастий человеческого «Я»; как их избежать.

24	Подготовка себя к деловой карьере.	1	От самоопределения к самореализации. Образование и специальность: выбор цели и пути ее достижения. Карьера. Хотеть, уметь, мочь. Свобода и ответственность. Закон. Честолюбие и тщеславие.
25-26	Деловое общение.	2	Деловое общение. Функции деловой беседы. Фазы деловой беседы и их характеристика (подготовительная, контактная, ориентировочная, фаза аргументации и контраргументации, завершение, анализ). Конструктивная критика. Как воспринимать критику.
27	Психологические особенности публичного выступления	1	Неречевые компоненты публичного выступления. Начало выступления. Язык выступающего. Контроль эмоций.
28	Подготовка к рыночным социальным отношениям	1	Частная собственность как фундамент свободы и рынка. Деньги и товар. Предпринимательство и бизнес. Доходы и налоги. Конкуренция и банкротство. Работа и безработица. Воспитание в себе честности, умений делового общения, предприимчивости, практицизма.
29	Мир профессий и твое место в нем	1	Психологическая суть жизненного и профессионального самоопределения. Межличностное взаимодействие. Развитие умений по принятию решений. Эмоциональное отношение к выбору профессии. Умение учитывать сильные и слабые стороны своих способностей и личностные качества при выборе профессии. Роль жизненных ценностей при выборе профессии. Планирование профессионального пути.
30	Профессиональная самопрезентация.	1	Значение умелой самопрезентации при устройстве на работу. Отработка навыков уверенной самопрезентации.
31-32	Профориентационные игры и упражнения	2	. Создание условий для закрепления и реализации полученных знаний и навыков профессионального самоопределения.
33	Экзамен. Психологические аспекты	1	Стратегия построения ответа на экзамене. Актуализация знаний и умений психологической саморегуляции на экзамене. Приемы самонастройки и аутотренинга.
34	Жизненные планы.	1	Человек и судьба. Ступени взросления. Учет индивидуальных психофизиологических особенностей при выборе профессии. Рефлексия пройденных занятий.

Список литературы

1. Интернет-портал «Сеть Исследовательских Лабораторий “Школа для всех”»
2. Особенности личностного и профессионального развития субъектов образовательного пространства в современных социально-экономических условиях. Под ред. Л.М.Митиной - М.2020
3. Психолого-педагогическое обеспечение национальной образовательной инициативы «Наша новая школа», под ред. В.В.Рубцова, М, 2019
4. Стандарты второго поколения. Как проектировать универсальные учебные действия. М,2015

5. Хухлаева О.В. Школьная психологическая служба, М,2021
6. Куницына В. Н., Социальная компетентность и социальный интеллект: структура, функции взаимоотношения. Сборник «Теоретические и прикладные вопросы психологии». Выпуск 1.41; .Под. ред Крылова А. А. СПб 2020 г.
7. Практикум по социально-психологическому тренингу. Под. ред.Б. Д. Парыгина. СПб,«Игуп»2018 г.
8. Психология подростка. Под. ред. А. А. Реан, Москва, «Олма-пресс» 2019 г.
9. Психология подростка. Практикум. Под. ред А. А. Реан, Москва, «Олма-пресс» 2019
10. Р. Смид Групповая работа с детьми и подростками. Москва, «Генезис» 2021г.
11. В. Сергачева Азы общения. «Питер», 2020.
12. Хрящёва Н. Ю. Психогимнастика в тренинге. СПб, «Речь» 2019 г