

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
КУРНО - ЛИПОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**

«Рассмотрено» Руководитель ШМО _____/Ткачева М.В./ Протокол № 1 от 26.08.2024	«Согласовано» Зам. директора по ВР _____/Гавриленко Р.С. / 26.08.2024	«Утверждаю» Директор МБОУ Курно – Липовской СОШ _____/ Павлова Т.В./ Приказ от 29.08.2024 г. № 130 - ОД
--	--	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

курса внеурочной деятельности

ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ

Учитель: Костюкова Елена Абуязитовна

Квалификационная категория: высшая

Класс: 10-11

Количество часов за год: 33 часа

х. Мартыновка

2024 год

## **Раздел I. Пояснительная записка.**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Основы психологии» на уровне среднего общего образования разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, ФООП, Программы воспитания.

Преподавание курса внеурочной деятельности «Основы психологии» в 2024-2025 учебном году осуществляется в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
2. Областной закон от 14.11.2013г. № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области» (с изменениями и дополнениями).
3. Основная образовательная программа среднего общего образования на 2023-2028 г.г. (приказ по МБОУ Курно – Липовской СОШ от 30.08.2023 г. № 117 -ОД).
4. Дополнения и изменения в основную образовательную программу среднего общего образования на 2024-2025 учебный год (от 29.08.2024г. № 131 - ОД).
5. Министерства просвещения РФ от 12 августа 2022 г. № 732 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413".
6. Приказ Министерства просвещения РФ от 18.05.2023 г. № 371 "Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования».
7. Положение о разработке и утверждении рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) в МБОУ Курно – Липовской СОШ (приказ от 31.05.2023г. №68 - ОД).
8. Учебный план МБОУ Курно – Липовской СОШ, реализующей основные образовательные программы начального общего, основного общего, среднего общего образования на 2023-2024 учебный год (приказ от 26 .06.2024 г. №75 -ОД).

Преподавание психологии предполагает сотрудничество старшеклассников с педагогом-психологом в пространстве проблем самосознания, личностной самореализации и саморегуляции, интеллектуальной и личностной рефлексии. Именно в этот период осознанно формируются нравственные ценности, жизненные перспективы, происходит осознание самого себя, своих возможностей, способностей, интересов, стремления ощущать себя и стать взрослым, тяга к общению со сверстниками, внутри которого оформляются общие взгляды на жизнь, на отношения между людьми, на свое будущее, формируются личностные смыслы жизни.

**Цели** преподавания психологии:

- Развитие готовности ребенка к полноценному взаимодействию с миром природы, миром людей и миром культуры.

- Повышение компетентностей учащихся (личностных, социальных, коммуникативных).

Цель реализуется через решение психолого-педагогических **задач**, обеспечивающих становление личности ребенка:

- формирование общих представлений учащихся о психологии как науке;
- оказание им помощи в открытии внутреннего мира человека, пробуждение интереса к другим людям и к самому себе;
- развитие интеллектуальной сферы (общих и специальных способностей, познавательной направленности и пр.); развитие самосознания (чувства собственного достоинства, адекватной самооценки);
- раскрытие сущности личностной направленности (потребностей, желаний, целей, смыслов, идеалов, ценностных ориентаций);
- развитие эмоциональной сферы (чувств, переживаний, настроений и пр.), понимания чувств и переживаний других людей;
- обнаружение и преодоление негативных проявлений в привычках и манерах поведения учащихся.

Программа рассчитана на 2 года обучения (10 - 11 классы, 33 часа ежегодно). Курс психологии рассчитан на подростков 16 – 17 лет, соответственно, программа строится с учетом возрастных интересов девушек и юношей.

Программа включает в себя следующие разделы: Введение в науку, Познавательные процессы, Эмоции и чувства (10 класс), Личность, Межличностные отношения, Общение, Жизненное самоопределение (11 класс).

Преподавание психологии предусматривает теоретическую подготовку, а также ориентировано на обращение к тем проблемам, которые важны для девушек и юношей в силу возрастных особенностей развития.

Возраст учащихся 10-11 классов благоприятен для завершения развития психологической готовности к самоопределению – личностному, профессиональному, жизненному. Поэтому с ними в учебной работе по психологии основное внимание уделяется формированию их понимания своего призвания, умения видеть смысл жизни, временным перспективам и эмоциональным привязанностям, профессиональному выбору и будущей семейной жизни.

Приоритетные **принципы** отбора и структурирования материала:

- гуманизация образования;
- интеграция предметов;
- дифференциация и индивидуализация обучения;
- природосообразность материала;
- доступность образования;
- логичность и системность изложения материала;
- полнота и завершенность содержательных линий.

Курс «Основы психологии» имеет **теоретико-прикладную направленность**, то есть в каждой теме предусматривается психологический практикум, в котором

старшеклассникам предлагаются: психотехнические игры и упражнения, игры-коммуникации, анализ конфликтных ситуаций, рефлексивные упражнения. Занятия содержат следующие элементы:

Ведется индивидуальная работа в тетради, которые хранятся у старшеклассников, что снижает вероятность нарушения конфиденциальности записей в тетради. Это обеспечивает детям определенную степень психологической безопасности.

- Работы в тетради проверяются и оцениваются: записывается мнение, реплика, риторический вопрос, размышление психолога как индивидуальная обратная связь.
- Работа на занятиях проходит в режиме мини-тренинга, работа проводится в круге.
- В структуре занятий выделяются смысловые блоки, традиционные для групповой психологической работы с детьми юношеского возраста.
- Объявление темы занятий, за которым следует мотивирующее упражнение и/или обсуждение, благодаря которому обучающиеся получают возможность обратиться к личному опыту, связанному с заявленной проблемой.
- Работа по теме занятия. Основное содержание занятия представляет собой теоретическую часть и совокупность психотехнических упражнений и приемов, которые подбираются в соответствии с задачами, сформулированными для работы над каждой темой. Самое главное в их использовании – это помочь подросткам найти психологический подтекст упражнения.
- Подведение итогов занятия – предполагает формулирование основных результатов, достигнутых на уроке. Этот этап проходит в форме открытого обсуждения или в форме письменной работы в тетради.

Программа предполагает использование следующих **методических приемов**:

- устный или анкетный опрос для выявления запроса и спектра интересующих учащихся проблем в рамках предлагаемой темы урока;
- “универсализация” трудностей через использование проективных форм “Одна девушка...”, “Большинство людей...”;
- обращение к личному опыту учащихся в процессе работы над темой;
- тестирование, ситуационно-ролевые, деловые и развивающие игры, соответствующие изучаемым темам, рефлексия результатов, анонимное обращение обучающихся к собственным затруднениям;
- контроль “уровня достижений” в виде заданий, выполнение которых показывает включенность изучаемого материала в “поле опыта” учащихся (уровень личностной ассимиляции знаний).

Механизм оценивания результатов:

1. Владение фактами:

- установление причин фактов;
- установление взаимосвязей между фактами;
- отличие основных фактов и фактов второстепенных.

1. Владение проблематикой:

- формулирование проблем по теме;

- умение отыскать возможные пути решения проблемы.
- 1. Владение понятиями:
  - раскрытие содержания понятий;
  - установление взаимосвязей между понятиями; - практическое применение понятий.
- 1. Владение правилами и приемами:
  - формулирование правил, требований, приемов;
  - раскрытие содержания правил, требований, приемов;
  - характеристика действий, связанных с применением правил, требований, приемов.
- 1. Проверка навыков:
  - моделирование ситуаций, связанных с практическим выполнением действий, составляющих конкретное умение; - выполнение комплекса действий, составляющих определенное умение;
  - самоанализ результатов выполнения подобных действий.

В ходе изучения курса, учащиеся будут участвовать в проектно-исследовательской деятельности, создавать проекты, которые будут представляться по окончании курса. Поэтому в учебном плане предусматривается работа над проектами.

Воспитание на занятиях внеурочной деятельности осуществляется преимущественно через:

- вовлечение школьников в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах.

### **Список рекомендуемой литературы для учащихся**

1. Алиева М.А. и др. Я сам строю свою жизнь. – СПб., 2022.
2. Аргайл М. Психология счастья. – М., 2020.
3. Берн Э. Игры, в которые играют люди: психология человеческих взаимоотношений. Люди, которые играют в игры: психология человеческой судьбы. – М., 2021.
4. Бернс Р. Развитие “Я-концепции” и воспитание, 2020.
5. Бородкин Ф.М., Коряк Н.М. Внимание, конфликт. – Новосибирск, 2021.
6. Время личности и время жизни / К.А. Абульханова, С.В.Березина. – СПб., 2022.
7. Горчакова В.Г. Имидж: розыгрыш или код доступа? – М.: Эксмо, 2023.
8. Грей Д. Женщины с Венеры, мужчины с Марса. – Киев, 2022.
9. Григорьева Т.Г. Основы конструктивного общения. В 3 частях. – Новосибирск, 2020.

10. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины. – СПб., 2021.
11. Леонтьев А.А. Психология общения. 2021.
12. Мэй Р. Любовь и воля. – М., 2022.
13. Олпорт Г. Зрелая любовь // Становление личности. – М., 2020.
14. Петровская Л.А. Компетентность в общении. – М., 2022.
15. Пиз А., Гарнер А. Язык разговора, 2023.
16. Почепцов Г.Г. Имиджелогия: теория и практика. Киев, 2022.
17. Формирование личности старшеклассника / Под ред. И.В. Дубровиной. – М., 2019.
18. Фромм Э. Искусство любви // Исследование природы любви. – М., 2022.

#### Литература для учителя

1. Преподавание психологии в школе: Учебно-методическое пособие. 3 – 11 классы / Под ред. И.В. Дубровиной. – М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2023.
2. Немов Р.С. Психология в 3-х книгах // Москва, 2020, кн.1.
3. Детский психолог // г. Ростов-на-Дону, 2021, №9.
4. Практическая психология образования (ред. И.В. Дубровина) // Москва, 2021.
5. Психология. Учебное пособие (ред. И.В. Дубровина) // Москва, 1, 2021.

Рабочая программа рассчитана на 33 часа.

## Раздел II. Содержание курса внеурочной деятельности

### «Основы психологии».

Введение в психологию. Психология как наука, психика, отрасли психологии. Нейропсихология, межполушарная асимметрия. Психические явления, познавательные процессы, свойства психики, состояния психики.

Учебный проект. Проект, проектная деятельность, этапы проектирования

Ощущение и восприятие. Ощущение, виды ощущений, пороги ощущений, адаптация, сенсбилизация, синестезия. Восприятие, свойства восприятия, константность, активность, иллюзии восприятия. Рефлексия.

Память. Память, виды памяти, процессы памяти. Мнемотехнические приёмы.

Мышление. Мышление, виды мышления, операции мыслительные, ум, интеллект.

Мыслительные операции. Креативность мышления.

Воображение. Воображение, воссоздающее и творческое воображение, галлюцинации, приёмы воображения: агглютинация, акцентирование, схематизация. Аутогенная тренировка, медитация, саморегуляция. Фрейдизм Проективные методики. эмпатия, рефлексия.

Внимание. Внимание, концентрация, распределение, объём, устойчивость, переключение внимания, гиперактивность.

Презентация проектов.

Чувства и эмоции. Эмоции, чувства. Виды эмоций. Аффекты, настроение, страсти, стресс. Агрессия, «Я-высказывание». Трудное состояние, монотония, скука, депрессия, фрустрация, дистресс, стресс. Травматический стресс, посттравматические стрессовые нарушения, экзаменационный стресс.

Саморегуляция, мышечная релаксация, ресурсное состояние. Горе, нормальное горе, психологическая защита, стадии горя.

Защита проектов. Работа с техническими средствами, представление работы.

Формы организации познавательной деятельности: фронтальная, групповая, индивидуальная.

Методы изучения:

речевая деятельность

практические умения для выполнения задания ОГЭ

Приемы организации деятельности:

Интерактивные

Лекция

Дискуссия

Активные

Семинар

Практическая работа

Виды деятельности:

анализ источников

решение тренировочных заданий

Форма подведения итогов: защита творческих работ



### **Раздел III. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Основы психологии».**

#### **Личностные результаты:**

- развитие психически-познавательных процессов;
- целостный, социально ориентированный взгляд на мир в его органичном единстве;
- умение наблюдать за разнообразными явлениями жизни в учебной и внеурочной деятельности, их понимание и оценка — умение ориентироваться в многообразии окружающей
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

#### **Метапредметные результаты:**

- овладение способностями принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах психологической деятельности;
- освоение способов решения проблем психологического характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации в процессе познания самого себя;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата в творческой деятельности;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении различных психологических задач на уроках психологии, во внеурочной и внешкольной;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии; позитивная самооценка;
- овладение навыками смыслового прочтения содержания текстов в соответствии с целями и задачами деятельности;
- приобретение умения осознанного построения речевого высказывания в соответствии с задачами коммуникации;
- формирование у школьников умения составлять тексты, связанные с размышлениями о психологии и личностной оценкой ее содержания, в устной и письменной форме;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, установления аналогий в процессе учебной деятельности;

#### **Предметные результаты:**

- формирование представления о роли психологии в жизни человека, в его духовно-нравственном развитии;
- формирование общего представления о психологической картине мира;
- знание основных закономерностей психологии на примере изучаемой тематики;
- формирование основ психологической культуры;

- формирование устойчивого интереса к психологии;
- умение выражать свое отношение к предмету психология.

### **Личностные универсальные учебные действия**

У учащегося будут сформированы:

- эмоциональная отзывчивость;
- устойчивое положительное отношение к урокам психологии; интерес к психологическим занятиям во внеурочной деятельности, понимание значения психологии в собственной жизни;
- представление о психологии как факторе, позитивно влияющем на здоровье.

Учащийся получит возможность для формирования:

- познавательного интереса к психологическим занятиям;
- нравственно-эстетических чувств;
- представления о психологических занятиях как способе эмоциональной разгрузки.

### **Регулятивные универсальные учебные действия**

Учащийся научится:

- принимать и сохранять учебную задачу, понимать смысл инструкции учителя и вносить в нее коррективы;
- планировать свои действия в соответствии с учебными задачами, различая способ и результат собственных действий;
- выполнять действия (в устной форме) в опоре на заданный учителем или сверстниками ориентир;
- осуществлять контроль и самооценку своего участия в разных видах психологической деятельности.

Учащийся получит возможность научиться:

- понимать смысл предложенных заданий, в т. ч. и творческих;
- выполнять действия в опоре на заданный ориентир;
- воспринимать мнение сверстников и взрослых.

### **Познавательные универсальные учебные действия**

Учащийся научится:

- осуществлять поиск нужной информации в словаре и из дополнительных источников, расширять свои представления о психологии;
- самостоятельно работать с дополнительными текстами и заданиями;
- передавать свои впечатления;
- использовать примеры из жизни при обсуждении материала;
- выбирать способы решения исполнительской задачи.

Учащийся получит возможность научиться:

- осуществлять поиск нужной информации в словарики и дополнительных источниках, включая контролируемое пространство Интернета;
- строить свои рассуждения;
- обобщать учебный материал;
- устанавливать аналогии;
- представлять информацию в виде сообщения.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

Учащийся научится:

- выражать свое мнение о психологических знаниях, используя разные речевые средства (монолог, диалог, письменно);
- принимать активное участие в различных видах деятельности;
- понимать содержание вопросов о психологии;
- проявлять инициативу, участвуя в обсуждениях и диалоге на уроках;
- контролировать свои действия в коллективной работе и понимать важность их правильного выполнения;
- понимать необходимость координации совместных действий при выполнении учебных и творческих задач;
- понимать важность сотрудничества со сверстниками и взрослыми;
- принимать мнение, отличное от своей точки зрения;
- стремиться к пониманию позиции другого человека.

Учащийся получит возможность научиться:

- выражать свое мнение о психологии, используя разные средства коммуникации (в т. ч. Средства ИКТ).
- понимать значение психологии в передаче настроения и мыслей человека, в общении между людьми;
- контролировать свои действия и соотносить их с действиями коллективной работы, включая совместную работу в проектной деятельности.
- формулировать и задавать вопросы, использовать речь для передачи информации, для своего действия и действий партнера;
- стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве. Программа предусматривает использование практических занятий, тестов, экспериментальных опытов, тренинговых занятий, решения проблемных задач, защиту рефератов.

#### Раздел IV. Тематическое планирование.

Наименование разделов и тем	Количество часов	Электронные учебно-методические материалы	Форма реализации воспитательного потенциала темы
Введение в психологию	3	<a href="https://psyjournals.ru/">https://psyjournals.ru/</a>	-Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на занятиях явлений, использование воспитательных возможностей содержания раздела через подбор соответствующих упражнений
Учебный проект	1	<a href="http://www.koob.ru/">http://www.koob.ru/</a>	-Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на занятиях явлений.  -Использование воспитательных возможностей содержания через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.
Ощущение и восприятие	3	<a href="http://www.psychology-online.net/">http://www.psychology-online.net/</a>	-Использование воспитательных возможностей содержания темы через подбор соответствующих задач для решения. - Включение в занятия игровых процедур для поддержания мотивации

			обучающихся к получению знаний.
Память	3	<a href="http://psynet.narod.ru/main.htm/">http://psynet.narod.ru/main.htm/</a>	- Применение на занятиях интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся.
Мышление	4	<a href="http://www.practic.childpsy.ru/">http://www.practic.childpsy.ru/</a>	-Применение групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися. - Включение в занятия игровых процедур для поддержания мотивации обучающихся к получению знаний.
Воображение	4	<a href="http://www.psilib.ru/">http://www.psilib.ru/</a>	-Применение на занятиях интерактивных форм работы с обучающимися.  - Включение в занятия игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия.
Внимание	3	<a href="http://psy.piter.com/">http://psy.piter.com/</a>	Использование воспитательных возможностей содержания через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления

			человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе
Презентация проектов	2	<a href="http://www.psynavigator.ru/">http://www.psynavigator.ru/</a>	
Чувства и эмоции	9	<a href="http://roscopy.ru/">http://roscopy.ru/</a>	Использование воспитательных возможностей содержания через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе
Защита проектов	1		
Итого	33		

## Раздел V. Календарно-тематическое планирование.

№п/п	Тема занятия	Количество часов	Форма проведения занятий	Дата проведения	
				план	факт
1	Что изучает психология? Значение и задачи психологии как науки.	1	Мастер - класс	06.09.2024	
2	Головной мозг и психика. Зависимость психической деятельности человека от особенностей его нервной системы.	1	Тренинг	13.09.2024	
3	Практикум: Методы психологии. Проективные методики как средство самопознания	1	Практикум	20.09.2024	
4	Как создать свой проект. Основы проектно-исследовательской деятельности.	1	Круглый стол	27.09.2024	
5	Понятие об ощущениях. Как мы ощущаем окружающий мир.	1	Семинар	04.10.2024	
6	Понятие о восприятии. Восприятие другого человека.	1	Мастер - класс	11.10.2024	
7	Практикум: «Я создаю картину окружающего мира».	1	Практикум	18.10.2024	
8	Понятие о памяти. Процессы и виды памяти	1	Круглый стол	25.10.2024	
9	Особенности моей памяти	1	Консультация	08.11.2024	
10	Практикум: Мнемотехнические приемы. Отработка и усвоение некоторых из них.	1	Практикум	15.11.2024	
11	Мышление и его характеристика	1	Семинар	22.11.2024	
12	Особенности моего мышления.	1	Тренинг	29.11.2024	
13	Практикум: Исследование моего мышления	1	Практикум	06.12.2024	
14	Тренинг мышления.	1	Мастер - класс	13.12.2024	
15	Воображение и его характеристика	1	Психологическая игра	20.12.2024	
16	Воображение и аутотренинг	1	Консультация	27.12.2024	

17	Сновидения как форма воображения	1	Тренинг	10.01.2025	
18	Практикум: Воображение. Фантазия. Творчество.	1	Практикум	17.01.2025	
19	Понятие о внимании. Свойства и виды внимания.	1	Мастер -. класс	24.01.2025	
20	Особенности моего внимания	1	Психологическая игра	31.01.2025	
21	Практикум: Как управлять своим вниманием?	1	Практикум	07.02.2025	
22	Анализ проектной деятельности	1	Психологическая игра	14.02.2025	
23	Предварительная защита проектов.	1	Психологическая игра	21.02.2025	
24	Понятия об эмоциях и чувствах, их физиологические основы	1	Круглый стол	28.02.2025	
25	Виды эмоций: положительные, отрицательные, стенические, астенические	1	Семинар	07.03.2025	
26	Виды чувств. Настроения, аффекты, страсти, стресс.	1	Консультация	14.03.2025	
27	Способы выражения эмоций и чувств.	1	Тренинг	21.03.2025	
28	Трудные состояния, их типология.	1	Семинар	04.04.2025	
29	Психологический стресс: что с ним делать?	1	Тренинг	11.04.2025	
30	Основы саморегуляции	1	Консультация	18.04.2025	
31	Теоретические вопросы психологии горя: виды, феноменология, динамика.	1	Круглый стол	25.04.2025	
32	Практикум: Эмоциональный термометр (измерение своего эмоционального состояния).	1	Практикум	16.05.2025	
33	Защита проектов	1	Защита проектов	23.05.2025	