

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 11 города Невинномыска
имени кавалера ордена Мужества Э.В.Скрипника.

«РАССМОТРЕНО» на заседании МО учителей Остроумова Р.Ш. Протокол № 1 от « 29 » 08. 2023г.	«СОГЛАСОВАНО» Заместитель директора по ВР МБОУ СОШ №11 Верина А.В. Протокол №1 30.08.2023г.	«УТВЕРЖДАЮ» Директор МБОУ СОШ № 11 Рябова Г.И. Приказ №282 от «31» 08.2023 г.
---	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Психология»
для 10-11 классов среднего общего образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов среднего общего образования. Данная программа внеурочной деятельности «Психология» предназначена для обучающихся 10-11 классов. Программа внеурочной деятельности «Психология» нацелена на формирование у обучающихся пропедевтических знаний. 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.

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); способствуют развитию эмоциональной сферы (чувств, переживаний, настроений) и пониманию чувств и переживаний других людей.

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

Программа рассчитана на 1 год обучения. Общий объем программы: 34 часа.

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 личностного 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 контр манипуляция);

Раздел 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

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: произвольное, 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. 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	4	3	1
3	Психология эмоций	3	1	2
4	Психология общения	3	1	2
5	Психология убеждения и влияния	3	1	2
6	Психология лжи. Манипуляции и контрманипуляции	3	1	2
7	Психология мотивации и воли	3	2	1
8	Психология ощущений и восприятия	3	1	2
9	Психология памяти и внимания	3	1	2
10	Психология мышления	3	1	2

11	Психология стресса	3	1	2
12	Подведение итогов. Защита результатов мини-исследования проекта	1	0	1
Итого		34	14	20

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема	Кол-во часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Формы проведения занятий	Образовательные ресурсы, включая электронные (цифровые)
1.	История развития психологической науки.	2	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. <i>Практическое занятие:</i> Становление психологической науки.	Сформировать установку на активное участие в решении практических задач, осознанием важности образования на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитием необходимых умений;	Игры и упражнения, помогающие объединить участников в программы, которые будут посещать занятия. Беседа, работа в группах, планирование работы.	https://4brain.ru/blog/kratkaja-istorija-psihologii-ot-antichnosti-do-nashih-dnej/ https://youtu.be/H-EOzg3VoZo

2.	Психология личности.	4	Темперамент и характер. Самооценка. Возрастная психология и психология развития. Гендерная психология. Психология индивидуальных различий. Психофизиология. Нейропсихология. <i>Практическое занятие:</i> Определение акцентуаций характера.	Теоретическое изучение темы. Практическое занятие.	Работа в группах	https://4brain.ru/psy/psihologija-lichnosti.php
3.	Психология эмоций.	3	Теории эмоций, виды эмоций, роль эмоций в жизни человека и животных. Тренинг управления эмоциональным состоянием. <i>Практическое занятие:</i> Язык эмоций, способы	Теоретическое изучение темы. Практическое	Деловая игра	https://aivexpert.ru/wp-content/uploads/2019/03/Психология-эмоций.-Я-знаю-что-ты-чувствуешь.pdf
			управления эмоциями.	занятие.		https://psy.wikireading.ru/13002
4.	Психология общения.	3	Психология общения: коммуникативная, интерактивная и перцептивная стороны общения. Вербальные и невербальные средства общения. <i>Практическое занятие:</i> Способы эффективной коммуникации.	Теоретическое изучение темы. Практическое занятие.	Работа в группах	https://www.bgsha.com/ru/faculties/mich_branch/New_Site/Biblioteka/Elektro/19.02.03/Psi/Психология%20общения%20учебное%20пособие.pdf
5.	Психология убеждения и влияния.	3	Особенности восприятия информации разными людьми. Убедительность и доказательность речи. Особенности устной и письменной коммуникации. Психология внушения, заражения. Психология толпы. <i>Практическое занятие:</i> Феномены психологического влияния.	Теоретическое изучение темы. Практическое занятие.	Самостоятельное выполнение работ с последующим обсуждением ответов на задания	https://pedagogy.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2016/11/Robert-Chaldyny_Psyhologyya-vliyaniya-Kak-nauchitsya-ubezhdad-y-dobivatsya-uspeha.pdf
6.	Психология лжи. Манипуляции и контрманипуляции.	3	Теории лжи. Виды лжи. Способы диагностики лжи. Причины, способы манипулирования. <i>Практическое занятие:</i> Приемы контрманипуляций.	Теоретическое изучение темы. Практическое занятие.	Игра-расследование	https://psy.wikireading.ru/40546 https://studizba.com/lectures/psihologiya/metody-psihologicheskogo-vliyaniya-i-tehnika-samoregulyacii/17569-psihologiya-lzhi-i-manipulyaciy.html
7.	Психология мотивации и воли.	3	Понятие воли, структура волевого акта. Причины лени и слабой воли. Понятие мотива. Виды мотивов, внешняя и внутренняя мотивация. Саморегуляция и самоорганизация. <i>Практическое занятие:</i> Тренинг самопрезентации.	Теоретическое изучение темы. Практическое занятие.	Работа индивидуально или в парах.	https://4brain.ru/psy/psihologija-motivacii.php

8.	Психология ощущений и восприятия.	3	Психические процессы, свойства и состояния. Физиологическая основа восприятия. Чувствительность. Пороги чувствительности. <i>Практическое занятие:</i> Ошибки и иллюзии восприятия.	Теоретическое изучение темы. Практическое занятие.	Работа индивидуально или в парах.	https://psy.wikireading.ru/12404 http://cito-web.yspu.org/link1/metod/met144/node2.html
9.	Психология	3	Познавательные процессы: внимание и память. Виды	Теоретическое	Работа в	https://studopedia.ru/1_104611_vopros--vnimanie-i-pamyat.html
	памяти и внимания.		внимания: непроизвольное, произвольное и послепроизвольное. Способы управления вниманием. Виды памяти. Этапы процесса запоминания. Роль забывания в психологическом здоровье личности. <i>Практическое занятие:</i> Приемы мнемотехники.	изучение темы. Практическое занятие.	парах или группах.	https://4brain.ru/memory/vnimanie-i-vpechatlenie.php
12.	Психология мышления.	3	Теории мышления. Мышление и интеллект. Приемы решения интеллектуальных задач. Активное социально-психологическое обучение. <i>Практическое занятие:</i> Операции творческого мышления.	Теоретическое изучение темы. Практическое занятие.	Работа в парах и малых группах.	https://psy.wikireading.ru/28660 https://4brain.ru/blog/myshlenie-cto-eto-takoe-i-kakim-ono-byvaet/
13.	Психология стресса.	3	Роль стресса в жизни человека. Эустресс и дистресс. Стадии формирования стрессового состояния, факторы, вызывающие стресс. <i>Практическое занятие:</i> Способы управления стрессом.	Теоретическое изучение темы. Практическое занятие.	Работа в парах и малых группах.	https://miin.ru/blog/psikhologiya-stressa/ https://kpfu.ru/staff_files/F928476394/Psihologiya_stressa_i_metody_ego_profilaktiki.pdf
14.	Подведение итогов.	1	<i>Практические занятия:</i> Защита результатов мини-исследования проекта	Теоретическое изучение темы. Практическое занятие.	Работа в парах и малых группах Презентация результатов в обсуждении	

Поурочное планирование

1.	Введение в психологию, ее отрасли и методы. Основные направления и теории психологической науки.	1				Устный опрос
----	--	---	--	--	--	--------------

2.	<i>Практическое занятие:</i> Становление психологической науки.	1			Устный опрос
3.	Темперамент и характер. Самооценка. Психология индивидуальных различий.	1			Устный опрос
4.	Возрастная психология и психология развития. Гендерная психология.	1			Самооценка
5.	Психофизиология. Нейропсихология.	1			Устный опрос
6.	<i>Практическое занятие:</i> Определение акцентуаций характера.	1			Устный опрос
7.	Теории эмоций, виды эмоций, роль эмоций в жизни человека и животных.	1			Устный опрос
8.	Тренинг управления эмоциональным состоянием.	1			Устный опрос
9.	<i>Практическое занятие:</i> Язык эмоций, способы управления эмоциями.	1			Устный опрос
10.	Психология общения: коммуникативная, интерактивная и перцептивная стороны общения.	1			Устный опрос
11.	Вербальные и невербальные средства общения.	1			Устный опрос
12.	<i>Практическое занятие:</i> Способы эффективной коммуникации.	1			Устный опрос
13.	Особенности восприятия информации разными людьми. Убедительность и доказательность речи. Особенности устной и письменной коммуникации.	1			Устный опрос
14.	Психология внушения, заражения. Психология толпы.	1			Устный опрос
15.	<i>Практическое занятие:</i> Феномены психологического влияния.	1			Устный опрос
16.	Теории лжи. Виды лжи.	1			Самооценка
17.	Способы диагностики лжи. Причины, способы манипулирования	1			Самооценка
18.	<i>Практическое занятие:</i> Приемы контрманипуляций.	1			Устный опрос
19.	Понятие воли, структура волевого акта. Причины лени и слабой воли.	1			Устный опрос
20.	Понятие мотива. Виды мотивов, внешняя и внутренняя мотивация. Саморегуляция и самоорганизация.	1			Устный опрос
21.	<i>Практическое занятие:</i> Тренинг самопрезентации	1			Устный опрос
22.	Психические процессы, свойства и состояния.	1			Устный опрос
23.	Физиологическая основа восприятия. Чувствительность. Пороги чувствительности.	1			Устный опрос
24.	<i>Практическое занятие:</i> Ошибки и иллюзии восприятия.	1			Устный опрос
25.	Познавательные процессы: внимание и память. Виды внимания: произвольное, произвольное и слеппроизвольное. Способы управления вниманием.	1			Устный опрос
26.	Виды памяти. Этапы процесса запоминания. Роль забывания в психологическом здоровье личности.	1			Устный опрос
27.	<i>Практическое занятие:</i> Приемы мнемотехники.	1			Самооценка
28.	Теории мышления. Мышление и интеллект.	1			Устный опрос
29.	Приемы решения интеллектуальных задач. Активное социально-психологическое обучение.	1			Устный опрос
30.	<i>Практическое занятие:</i> Операции творческого мышления	1			Устный опрос

31.	Роль стресса в жизни человека. Эустресс и дистресс.	1			Устный опрос
32	Стадии формирования стрессового состояния, факторы, вызывающие стресс.	1			Самооценка
33.	<i>Практическое занятие:</i> Способы управления стрессом.	1			Самооценка
34.	<i>Практические занятия:</i> Защита результатов мини-исследования проекта	1			Самооценка