

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШКОЛА № 15 Г.ФЕОДОСИИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ»**

УТВЕРЖДЕНА	СОГЛАСОВАНО	РАССМОТРЕНО
Приказом от _____ № _____	Заместитель директора по УВР	На заседании МО
Директор МБОУ школа № 15	_____ Л.Н. Масаева	Протокол № _____ от _____
_____ Е.С. Ненартович	(подпись, Ф.И.О.)	Руководитель МО
	« _____ » _____ 20__ г.	_____

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по курсу внеурочной деятельности
«Основы психологии. Я познаю себя»
10- 11 классы ФГОС ООО**

срок реализации: 2 года

Составлено
Педагогом- психологом
Хилютич А.С

2020 г.

Пояснительная записка.

Рабочая программа «Основы психологии» составлена на основе программы учебного курса по психологии для 10 класса (под ред. И.В. Дубровиной, 2003) и Пономаренко Л.П., Белоусовой Р.В. Основы психологии для старшеклассников (Пособие для педагога: В 2 ч. – М.: Гуманитарный Изд. Центр ВЛАДОС, 2001. – Ч.1. Основы психологии: 10 -11 класс).

Программа рассчитана на 2 года обучения (10 - 11 классы, 34 часа ежегодно). Курс психологии рассчитан на подростков 15 – 17 лет, соответственно, программа строится с учетом возрастных интересов девушек и юношей.

Количество часов в год 34; по часу в неделю.

Всего- 34 часа.

ПЛАНИРУЕМАЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ КУРСА

Личностные результаты:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию,
- сформированность мотивации к учению и познанию,
- ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции;
- социальные компетентности, личностные качества;
- сформированность умения анализировать свое поведение на основе общих морально-нравственных понятий.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий

- ☐ осознавать свои личные качества, способности и возможности
- ☐ осознавать свои эмоциональные состояния и учиться саморегуляции
- ☐ научиться контролировать собственное агрессивное поведение
- ☐ осознавать свою долю ответственности за чувства, мысли и поступки.
- ☐ учиться прогнозировать последствия собственных поступков.
- ☐ адекватно воспринимать оценки учителей
- ☐ уметь распознавать чувства других людей
- ☐ обогатить представления о собственных ценностях и их роли в жизни
- ☐ уметь формулировать собственные проблемы
- ☐ учиться строить взаимоотношения с окружающими
- ☐ учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации

Предметные результаты:

- **психологические знания** о человеке(понятия, факты, идеи, законы науки психологии, способы психической деятельности),
- **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.

Формы и методы работы:

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, методы экспериментальной психологии, анализ продуктов деятельности, анкетирование и др.*

Курс состоит из лекционных (теоретических), экспериментально-диагностических и практических (тренинговых) занятий. На лекционных занятиях раскрывается основной теоретический материал. Экспериментально-диагностические занятия предназначены для демонстрации психологических явлений, предварительного знакомства с полезными на практике психологическими методиками. Практические занятия включают психодиагностику, освоение элементарных методов практического воздействия.

Занятия содержат игровые элементы. Работа на занятиях проходит за партами, но при изучении отдельных тем, где требуется проведение мастерской или работа в режиме мини-тренинга, работа проводится в круге.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Основы психологии» - 10 класс

Познавательные процессы. Способности (10 часов)

Предмет психологии. История развития и отрасли психологии. Роль психологии как науки. История возникновения психологии. Современные отрасли психологии.

Психические познавательные процессы. Внимание как один из познавательных процессов. Виды, структура, механизмы внимания. Приемы развития внимания. Навыки регуляции произвольного внимания. Роль внимания в жизнедеятельности человека. Память как один из важнейших психических процессов. Виды памяти. Механизмы запоминания, сохранения и забывания информации. Индивидуальные особенности памяти. Приемы мнемотехники. Мышление. Виды мышления. Процессы и операции мышления. Приемы развития логического мышления.

Способности. Интеллект. Способности. Факторы, влияющие на развитие способностей. Интеллект. Когнитивные стили. Теории интеллекта. Способами измерения интеллекта. Творческие способности. Креативность. Соотношение креативности и интеллекта. Приемы активизации мыслительной деятельности, направленные на развитие креативности и преодоление стереотипности мышления.

Мозг и психика. Межполушарная асимметрия мозга. Строение мозга. Локализация высших психических функций в коре головного мозга. Функции правого и левого полушарий. Специализация полушарий. Влияние межполушарной асимметрии на эмоциональную жизнь человека. «Правополушарное» и «левополушарное» мышление. Нарушения синхронной работы полушарий. Доминирование полушарий («левши» и «правши»). Возрастные и половые особенности межполушарной асимметрии. Активизация правого полушария.

Личность (17 часов)

Личность. Индивидуум и личность. Структура личности. Мотивационно-потребностная сфера личности. Цели и ценности. Теории личности. Теория личности Зигмунда Фрейда. Сознательное и бессознательное. Структура личности: Ид, Эго, Суперэго. Энергетическая модель психики по Фрейду. Практическое применение психоанализа. Основные понятия теории Адлера. Комплекс неполноценности и стремление к превосходству. Социальный интерес и стиль жизни. Типы личности по Адлеру. Концепция творческого «Я». Влияние порядка рождения на формирование стиля жизни. Фиктивные цели. Личность и поведение с точки зрения бихевиоризма. Стимул, реакция и обусловливание. Оперантное обусловливание. Социальное научение. Основные принципы гуманистической психологии. Концепция становления. Признание приоритета творческой стороны личности человека. Мотивация. Иерархия потребностей. Главные виды потребностей по А. Маслоу. Самоактуализация.

Темперамент и характер. Психодинамические особенности и темперамент. Проявления темперамента в разных сферах психики. Учение о типах нервной системы. Типы темпераментов. Экстраверсия – интроверсия. Проявление качеств личности в зависимости от темперамента. Особенности трудовой и учебной деятельности в зависимости от типа темперамента. Проявление типов темпераментов в общении. Что такое характер человека? Связь характера и темперамента. Соотношение характера и личности.

Самосознание. «Я-концепция». Процесс самосознания и «Я-образ». «Я-концепция» и ее составляющие. Когнитивная составляющая «Я-концепции» (самопонимание). Оценочная составляющая «Я-концепции» - самооценка. Особенности поведения людей в зависимости от характера самооценки. Источники формирования самооценки. Поведенческая составляющая «Я-концепции». Самоотношение. Самоуважение. Преимущества высокого уровня самоуважения. Самоуважение и любовь к себе. Путь к уверенности в себе. Права человека, которые поддерживают уверенность в себе.

Эмоции и чувства. Роль чувств в жизни человека. Формы переживания чувств. Эмоции. Аффекты. Настроение. Чувства. Виды эмоций. Связь эмоций с психическими процессами. Любовь в жизни человека. Разные стороны чувства любви. Выбор «предмета любви». Две модели любви. Характер отношений между любящими людьми. «Разрушители» любви. Признаки насилия в отношениях. Разрыв отношений. Дружба. Что препятствует сохранению дружбы? Особенности юношеской дружбы. Факторы, влияющие на зарождение дружбы и дружеское расположение.

Саморегуляция (4 часа)

Стресс. Стресс и дистресс. Фазы развития стресса. Влияние стресса на организм человека. Способы реагирования на стресс. Как справиться со стрессом?

Саморегуляция. Душевное равновесие. Чувства и их «телесное» выражение. Мышечная релаксация. Аутогенная тренировка. Внутреннее сосредоточение. Визуализация, ресурсные состояния.

Возрастная психология (4 часа)

Психологические особенности развития ребенка. Общие вопросы возрастной психологии. Период младенчества. Возраст от 1 до 3 лет – раннее детство. Дошкольное детство – период от 3 до 7 лет. Младший школьный возраст (от 7 до 11 лет). Важность формирования позитивного самоотношения. Принципы позитивного воспитания. Подростковый возраст. Период «бури и натиска». Физиологические изменения организма подростка. Особенности развития личности подростка. Подростковые поведенческие характерологические реакции. Юность – переход от детства к зрелости. Особенности развития личности. Формирование мировоззрения. Моделирование будущего. Техника самопрограммирования. Согласование ценностей и целей. Построение жизненного плана.

Итоговое тестирование.

«Психология общения» - 11 класс.

Общение. Структура и средства общения .(4 часа)

Цели курса. Общение и его стороны. Средства общения. Основные каналы общения. Невербальное общение. Позы и жесты. Походка. Межличностное пространство. Роль невербальных средств в передаче информации. Жесты. Мимика. Интонация. Темп и громкость речи. Форма изложения.

Позиции в общении (4 часа)

Различные состояния «Я». Эго-состояние «Родитель». Эго-состояние «Ребенок». Схема Томаса А. Харриса. Стили общения. Виды общения. Этикет

Что такое манипулирование? Причины манипулирования. Типы манипулятивных систем. Трюки манипулятора. Манипулятивные способы поведения в конфликте.

Механизмы межличностного восприятия.(2 часа)

Роль первого впечатления. «Эффект ореола». Ошибка превосходства. Ошибки привлекательности. Фактор отношения к вам. Каузальная атрибуция. Установка.

Психологические защиты (2 часа)

Психологическая защита. Вытеснение. Проекция. Замещение. Отрицание. Рационализация. Сублимация.

Конструктивное общение.(4 часа)

Что мешает полноценному общению? Наиболее распространенные барьеры в общении. Стереотипизация. Препятствия, мешающие нормальным взаимоотношениям. Саботажники общения. Способы снижения эмоциональной напряженности. Управление своими эмоциями и чувствами. Конструктивное выражение негативных чувств. Процесс слушания. Задачи, решаемые в процессе слушания. Виды слушания. Правила эмпатического слушания.

Приемы расположения к себе. Самопрезентация.(4 часа)

Знаки внимания. Compliments. Как правильно делать комплименты. Похвала и поддержка. Самопрезентация. Фактор превосходства. Самоподача привлекательности и демонстрация отношения.

Конфликт. Стили разрешения конфликтов (2 часа)

Конфликт. Основные стили разрешения конфликтов. Динамика конфликта. Конструктивное разрешение конфликтов. Принципы управления конфликтом. Контроль эмоций.

Психологические аспекты семейных отношений.(4 часа)

Различия между браком и периодом ухаживания. Факторы, влияющие на стабильность брака. Роль сексуальных отношений в стабильности семьи. Общение в семье: конфликты и их преодоление. Значение гармоничных отношений в браке. Функции семьи. Детско-родительские отношения. Типы негармоничного воспитания. Роль интимных отношений в жизни человека. Норма и патология. Искусственное прерывание беременности. Болезни, передающиеся половым путем.

Коллектив и личность. (3 часа)

Роль процесса социализации в развитии личности. Виды групп. Коллектив. Этапы формирования коллектива. Распределение ролей в коллективе.

Кто может стать лидером? Психологические качества лидера. Типы лидеров. Стили управления. Социально-психологические особенности взаимодействия людей в малой группе. Групповые нормы. Конформизм. Эксперимент С. Аша. Факторы, влияющие на уровень конформности. Развитие навыков уверенного отказа. Почему не всегда удается сказать «нет»? Право на отказ. Приемы противостояния давлению.

Профессиональное самоопределение.(3 часа)

Общая готовность к самоопределению. Проблема выбора профессии. Выявление профессиональных интересов и склонностей.

Выбор профессии. Классификация профессий. Типология личности Голланда. Условия выбора профессии. Возможные затруднения при выборе профессии. Профессионально важные качества профессий. Процесс принятия решения. Сдача проектов «В поисках своего призвания».

Защита реферативных работ.

4. Требования к усвоению содержания курса

Учащийся должен:

✓ **знать:** основные понятия психологической науки, место и роль психологии в системе наук, ориентироваться в психологической информации;

✓ **овладеть:** способами сбора фактического материала /лангитюдным, сравнительным, комплексным/; методом наблюдения; методом эксперимента; методами опроса /беседой, анкетированием, интервью/; методом теста; методом экспертных оценок; методами изучения продуктов деятельности; методами самонаблюдения; методами статистической обработки результатов; проективными методиками; умениями анализировать музыкальные и художественные произведения, находить ответы на сложные /проблемные/ психологические вопросы, находить оптимальный выход из конфликтных ситуаций; умением создавать психологический портрет личности и многими другими психологическими навыками и умениями;

✓ **уметь:** применить теоретические знания для решения практических задач, эффективных способов межличностных коммуникаций.

✓ индивидуальная адаптация учащегося в учебном процессе, максимальная активизация познавательной, поисковой и проектно - исследовательской деятельности, самостоятельности мышления, проявление инициативности и максимальной реализации способностей,

✓ формирование умений учащихся высказывать собственное мнение, творчески овладевать знаниями, умениями и навыками,

✓ формирование собственной личностной позиции.

Тематическое планирование
«Я познаю себя. Основы психологии»
10 класс

№	Тема занятия	Ко-во часов	Примечания
ВВЕДЕНИЕ В ПСИХОЛОГИЮ.			
Познавательные процессы. Способности (10 часов)			
1.	Что изучает психология? Значение и задачи психологии как науки.	1	
2.	Понятие о внимании. Свойства и виды внимания. Особенности моего внимания.	1	
3.	Понятие о памяти. Процессы и виды памяти.	1	
4.	Особенности моей памяти.	1	
5.	Мышление и его характеристика.	1	
6.	Особенности моего мышления.	1	
7.	Направленность и способности личности: потребности, интересы, склонности, способности, задатки	1	

8.	Творческие способности. Креативность.	1	
9.	Головной мозг и психика. Зависимость психической деятельности человека от особенностей его нервной системы	1	
10.	Проектная работа	1	
Личность (17 часов)			
11.	Личность и ее проявления: понятие о личности, природа личности и ее формирование	1	
12.	Психоаналитическая теория личности З. Фрейда.	1	
13.	Индивидуальная теория личности А. Адлера	1	
14.	Бихевиористическая теория	1	
15.	Гуманистическая теория личности А. Маслоу	1	
16.	Понятие о темпераменте.	1	
17.	Учение Гиппократ, теория Павлова. Типы темперамент	1	
18.	Понятие о характере. Черты характера.	1	
19.	Самосознание. Я-концепция.	1	
20.	Самоотношение	1	
21.	Понятия об эмоциях и чувствах, их физиологические основы.	1	
22.	Виды эмоций: положительные, отрицательные, стенические, астенические.	1	
23.	Виды чувств. Настроения, аффекты, страсти, стресс.	1	
24.	Любовь	1	
25.	Экология любви	1	
26.	Дружба	1	
27.	Проектная работа		
Саморегуляция (4 часа)			
28.	Трудные состояния, их типология. Стресс.	1	
29.	Основы саморегуляции	1	
30.	Профилактика активного поведения	1	
31.	Позитивное мышление	1	
Возрастная психология (4час)			
32.	Психологические особенности развития ребенка	1	
33.	Подростковый возраст	1	
34.	Юность	1	
35.	Проектная работа.	1	

Тематическое планирование
«Психология общения»
11 класс

№	Тема занятия	Кол- во часов	Примеч ания
Общение. Структура и средства общения (4 часа)			
1.	Цели курса. Общение и его стороны. Средства общения. Основные каналы общения	1	
2.	общение. Позы и жесты. Походка. Межличностное пространство.	1	
3.	Роль невербальных средств в передаче информации.	1	
4.	Жесты. Мимика. Интонация. Темп и громкость речи. Форма изложения.	1	
Позиции в общении (5 часа)			
5.	Различные состояния «Я». Эго-состояние «Родитель». Эго-состояние «Ребенок». Схема Томаса А. Харриса.	1	
6.	Стили общения. Виды общения. Этикет		
7.	Что такое манипулирование? Причины манипулирования.	1	
8.	Типы манипулятивных систем. Трюки манипулятора.	1	
9.	Манипулятивные способы поведения в конфликте. Что мешает открытому общению?	1	
Механизмы межличностного восприятия.(2 часа)			
10.	Роль первого впечатления. «Эффект ореола». Ошибка превосходства. Ошибки привлекательности.	1	
11.	Фактор отношения к вам. Каузальная атрибуция. Установка.	1	
Психологические защиты (3 часа)			
12.	Психологическая защита.	1	
13.	Психологическая защита. Вытеснение. Проекция. Замещение.	1	
14.	Психологическая защита. Отрицание. Рационализация. Сублимация.	1	
Конструктивное общение.(3 часа)			
15.	Что мешает полноценному общению? Наиболее	1	

	распространенные барьеры в общении. Стереотипизация. Препятствия, мешающие нормальным взаимоотношениям.		
16.	Саботажники общения. Способы снижения эмоциональной напряженности. Управление своими эмоциями и чувствами. Конструктивное выражение негативных чувств.	1	
17.	Процесс слушания. Задачи, решаемые в процессе слушания. Виды слушания. Правила эмпатического слушания.	1	
Приемы расположение к себе. Самопрезентация.(4 часа)			
18.	Знаки внимания. Комплименты. Как правильно делать комплименты. Похвала и поддержка.	1	
19.	Самопрезентация. Фактор превосходства. Самоподача привлекательности и демонстрация отношения.	1	
20.	Защита реферативных работ	1	
21.	Защита реферативных работ	1	
Конфликт. Стили разрешения конфликтов (2 часа)			
22.	Конфликт. Основные стили разрешения конфликтов. Динамика конфликта.	1	
23.	Конструктивное разрешение конфликтов. Принципы управления конфликтом. Контроль эмоций.	1	
Психологические аспекты семейных отношений (4 часа)			
24.	Различия между браком и периодом ухаживания. Факторы, влияющие на стабильность брака. Роль сексуальных отношений в стабильности семьи.	1	
25.	Общение в семье: конфликты и их преодоление. Значение гармоничных отношений в браке. Функции семьи.	1	
26.	Детско-родительские отношения. Типы негармоничного воспитания.	1	
27.	Роль интимных отношений в жизни человека. Норма и патология. Искусственное прерывание беременности. Болезни, передающиеся половым путем.	1	
Коллектив и личность. (3 часа)			
28.	Роль процесса социализации в развитии личности. Виды групп. Коллектив. Этапы формирования коллектива. Распределение ролей в коллективе.	1	

29.	Кто может стать лидером? Психологические качества лидера. Типы лидеров. Стили управления.	1	
30.	Социально-психологические особенности взаимодействия людей в малой группе. Групповые нормы. Конформизм. Эксперимент С. Аша. Факторы, влияющие на уровень конформности. навыков уверенного отказа. Почему не всегда удастся сказать «нет»? Право на отказ. Приемы противостояния давлению.	1	
Профессиональное самоопределение.(3 часа)			
31.	Общая готовность к самоопределению. Проблема выбора профессии. Выявление профессиональных интересов и склонностей.	1	
32.	Выбор профессии. Классификация профессий. Типология личности Голланда. Условия выбора профессии.	1	
33.	Возможные затруднения при выборе профессии. Профессионально важные качества профессий. Процесс принятия решения. Сдача проектов «В поисках своего призвания».	1	
34.	Защита реферативных работ	1	
ВСЕГО: 34 часа			

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШКОЛА № 15 Г.ФЕОДОСИИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ»**

УТВЕРЖДЕНА	СОГЛАСОВАНО	РАССМОТРЕНО
Приказом от _____ № _____	Заместитель директора по УВР	На заседании МО
И. о. Директора МБОУ школа № 15	_____ Л.Н. Масаева	Протокол № _____ от _____
_____ А. А. Копанийчук	(подпись, _____ Ф.И.О.)	Руководитель МО
	«_____» _____ 20__ г.	_____

**Календарно - тематическое
планирование
по курсу внеурочной деятельности
«Основы психологии»
10 класс ФГОС ООО**

Составлено
Педагогом- психологом
Хилютич А.С

Календарно- тематическое планирование
«Я познаю себя. Основы психологии»
10 класс

№	Тема занятия	Дата проведения	
		План	Факт
1.	Что изучает психология? Значение и задачи психологии как науки.	07.09.2021	
2.	Понятие о внимании. Свойства и виды внимания. Особенности моего внимания.	14.09.2021	
3.	Понятие о памяти. Процессы и виды памяти.	21.09.2021	
4.	Особенности моей памяти.	28.09.2021	
5.	Мышление и его характеристика.	05.10.2021	
6.	Особенности моего мышления.	12.10.2021	
7.	Направленность и способности личности: потребности, интересы, склонности, способности, задатки	19.10.2021	
8.	Творческие способности. Креативность.	26.10.2021	
9.	Головной мозг и психика. Зависимость психической деятельности человека от особенностей его нервной системы	09.11.2021	
10.	Проектная работа	16.11.2021	
11.	Личность и ее проявления: понятие о личности, природа личности и ее формирование	23.11.2021	
12.	Психоаналитическая теория личности З. Фрейда.	30.11.2021	
13.	Индивидуальная теория личности А. Адлера	07.12.2021	
14.	Бихевиористическая теория	14.12.2021	
15.	Гуманистическая теория личности А.Маслоу	21.12.2021	
16.	Понятие о темпераменте.	28.12.2021	
17.	Учение Гиппократ, теория Павлова. Типы темперамент	11.01.2022	
18.	Понятие о характере. Черты характера.	18.01.2022	
19.	Самосознание. Я-концепция.	25.01.2022	
20.	Самоотношение	01.02.2022	
21.	Понятия об эмоциях и чувствах, их	08.02.2022	

	физиологические основы.		
22.	Виды эмоций: положительные, отрицательные, стенические, астенические.	15.02.2022	
23.	Виды чувств. Настроения, аффекты, страсти, стресс.	22.02.2022	
24.	Любовь	01.03.2022	
25.	Экология любви	22.03.2022	
26.	Дружба	29.03.2022	
27.	Проектная работа	05.04.2022	
28.	Трудные состояния, их типология. Стресс.	12.04.2022	
29.	Основы саморегуляции	19.04.2022	
30.	Профилактика активного поведения	26.04.2022	
31.	Позитивное мышление	10.05.2022	
32.	Психологические особенности развития ребенка	17.05.2022	
33.	Подростковый возраст	24.05.2022	
34.	Юность	24.05.2022	