

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа имени ученого-слависта, академика А.М. Селищева
с. Волово Воловского муниципального округа Липецкой области

Рассмотрена
на Педагогическом совете
Протокол № 1 от 30.08.2024г.

Утверждена
приказом № 198 от 30.08.2024г.
Директор МБОУ СОШ
им. А.М.Селищева с. Волово
_____ Т.А. Подоприхина

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
социального направления
«Уроки психологии»
10 класс
2024 – 2025 учебный год**

Разработана: Паршутиной
Натальей Владимировной,
педагогом-психологом

1. Пояснительная записка

Рабочая программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- приказом Минобрнауки от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (с изменениями, внесенными приказом Минпросвещения от 12.08.2022 № 732);
- приказом Минпросвещения от 18.05.2023 № 371 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования»;
- приказом Минпросвещения от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;
- Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных ФГОС начального общего и основного общего образования, направленными письмом Минпросвещения от 05.07.2022 № ТВ-1290/03;
- планом внеурочной деятельности среднего общего образования, утвержденным приказом МБОУ СОШ им. А.М.Селищева с.Волово от 30.08.2023 № 182;
- рабочей программой воспитания МБОУ СОШ им. А.М.Селищева с.Волово.

1.1. Связь рабочей программы курса внеурочной деятельности «Уроки психологии» с программой воспитания на уровне СОО

Данная программа составлена с учетом рабочей программы воспитания. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие учащегося. Это проявляется:

- в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших своё отражение и конкретизацию в Федеральной рабочей программе воспитания;
- в интерактивных формах занятий для школьников, обеспечивающих большую их вовлечённость в совместную с педагогом и другими детьми деятельность и возможность образования на её основе детско-взрослых общностей.

1.2. Общая характеристика курса «Уроки психологии»

Данный курс внеурочной деятельности 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.

Программа отражает вполне самостоятельную, завершённую систему психологических знаний, достаточную для получения элементарного психологического образования, которое после общеобразовательной школы может быть продолжено в других учебных заведениях.

Преподавание курса «Уроки психологии» в школе даёт возможность на соответствующих возрастных этапах становления личности способствовать развитию индивида как субъекта психологической активности, способного брать на себя ответственность, самостоятельно ставить перед собой цели и находить пути их достижения, адаптироваться к жизни в сложных современных условиях.

1.3. Цели изучения курса внеурочной деятельности «Уроки психологии»

Целями изучения курса внеурочной деятельности «Уроки психологии»:

- развитие готовности ребенка к полноценному взаимодействию с миром природы, миром людей и миром культуры;
- повышение компетентностей учащихся (личностных, социальных, коммуникативных).

1.4. Место курса «Уроки психологии» в плане внеурочной деятельности

На изучение курса внеурочной деятельности «Уроки психологии» отводится 34 часа: в 10 классе – 34 часа (1 час в неделю).

1.5. Формы проведения занятий

Основными формами проведения занятий являются:

- обсуждение проблемных вопросов;
- дискуссии;
- анализ ситуаций;
- имитационные и ролевые игры;
- элементы социально-психологического тренинга;
- психогимнастика;
- рисуночные методы;
- техники и приемы саморегуляции;
- метод направленного воображения и др.;
- проведение и анализ результатов психологического тестирования.

2. Содержание курса внеурочной деятельности «Уроки психологии»

Введение в психологию. Познавательные процессы. Способности.

Что изучает психология? Значение и задачи психологии как науки. Понятие о внимании. Свойства и виды внимания. Особенности моего внимания. Понятие о памяти. Процессы и виды памяти. Особенности моей памяти. Мышление и его характеристика. Особенности моего мышления. Направленность и способности личности: потребности, интересы, склонности, способности, задатки. Творческие способности. Креативность. Головной мозг и психика. Зависимость психической деятельности человека от особенностей его нервной системы.

Тестирование «Введение в психологию. Познавательные процессы. Способности».

Личность.

Личность и ее проявления: понятие о личности, природа личности и ее формирование. Психоаналитическая теория личности З. Фрейда. Индивидуальная теория личности А. Адлера. Бихевиористическая теория. Гуманистическая теория личности А. Маслоу. Понятие о темпераменте. Учение Гиппократов, теория Павлова. Типы темперамент. Понятие о характере. Черты характера. Самосознание. Я- концепция. Самоотношение. Понятия об эмоциях и чувствах, их физиологические основы. Виды эмоций: положительные, отрицательные, стенические, астенические. Виды чувств. Настроения, аффекты, страсти, стресс. Любовь. Дружба.

Тестирование по разделу «Личность».

Саморегуляция.

Трудные состояния, их типология. Основы саморегуляции. Профилактика активного поведения. Позитивное мышление.

Проверочная работа по разделу «Саморегуляция».

Возрастная психология.

Психологические особенности развития ребенка. Подростковый возраст. Юность.

Проверочная работа по разделу «Возрастная психология».

3. Планируемые результаты курса внеурочной деятельности «Уроки психологии»

Личностные результаты:

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- стремление к поиску наиболее эффективных способов учебной деятельности;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметные результаты:

Овладение регулятивными универсальными учебными действиями:

- овладевать навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми;
- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя;
- учиться осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению;
- строить речевое высказывание в устной форме.

Овладение познавательными универсальными учебными действиями:

- уметь распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей с помощью учителя;
- учиться исследовать свои качества и свои особенности
- учиться рассуждать, строить логические умозаключения с помощью учителя;
- учиться наблюдать;
- моделировать ситуацию с помощью учителя.

Овладение коммуникативными универсальными учебными действиями:

- учиться доверительно и открыто говорить о своих чувствах;
- учиться работать в паре и в группе;
- выполнять различные роли;
- слушать и понимать речь других ребят;
- осознавать особенности позиции ученика и учиться вести себя в соответствии с этой позицией.

4. Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела	Количество часов	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Введение в психологию. Познавательные процессы. Способности.	10	<p>Определять предмет и методы психологии, как науки. Оценивать вклад отечественных ученых в развитие психологии, как науки. Уметь применять в практической деятельности основные методы психологии. Диагностика: по пятифакторному личностному опроснику. Называть виды памяти, определять её сущность. Описывать особенности и значение разных видов памяти. Обосновывать необходимость развития всех видов памяти. Выполняют упражнения для развития памяти. Знать и уметь устанавливать закономерности восприятия, устойчивости внимания, выработки навыков. Описывать виды мышления, стадии творческого мышления, процесс воображения. Диагностика креативности. Объяснять особенности функциональной асимметрии головного мозга. Выявлять особенности мышления у человека и высших животных. Применять знания в ходе выполнения практических работ.</p>	<p>http://psylesson.ru/ http://school-collection.edu.ru/</p>
2.	Личность.	13	<p>Знакомятся с понятием личность, ее природой и формированием. Знакомятся с диагностическими</p>	<p>http://psylesson.ru/ http://school-collection.edu.ru/</p>

			<p>методиками изучающие личность. Изучают психоаналитическую теорию личности З. Фрейда. Знакомство с основными теориями личности (А. Маслоу, а Адлера). Рассматривают понятие темперамента, его виды и особенности. Сравнивать характерные особенности поведения людей с разными типами темперамента. Называть и описывать типы ВНД по Павлову. Определять типы темперамента в процессе наблюдений за сверстниками. Знакомятся с понятием характера и его чертами. Диагностика акцентуаций характера. Называют и описывают виды эмоций, типы эмоциональных состояний человека. Обосновывают значение положительных эмоций для здоровья человека. Выявляют характерные особенности разных типов эмоционального состояния. Объясняют важность умения управлять собственным эмоциональным состоянием. Дать представление о различных видах любви. Развитие у учащихся ответственного отношения к чувствам других людей. Применяют знания в ходе выполнения практических работ.</p>	
3.	Саморегуляция.	5	<p>Беседа. Рассмотрение Психических состояний и их типологии. Психологический тренинг саморегуляции.</p>	<p>http://psylesson.ru/ http://school-collection.edu.ru/</p>

			Знакомство с различными упражнениями на расслабление. Изучение способов саморегуляции.	
4.	Возрастная психология.	6	Беседа. Дискуссия. Работа в группах. Рассмотрение психологических особенностей развития ребенка. Знакомство с понятием «подростковый возраст», какой бывает подростковый кризис, новообразования возраста. Размышления на тему: «А что будет, когда закончится подростковый возраст?» Рассмотрение анатомо–физиологических особенностей подростков, психологические особенности подросткового возраста, поведенческие особенности подросткового возраста. Знакомство с понятием «юность», изучение новообразований данного возраста. Просмотр презентации «Юношеский возраст». Применяют знания в ходе выполнения практических работ.	http://psylesson.ru/ http://school-collection.edu.ru/
				Итого: 34 часа

Календарно - тематическое планирование

№ п/п	Название раздела. Тема урока	Кол-во часов	Виды и формы контроля	Дата проведения	
				по плану	по факту
Введение в психологию. Познавательные процессы. Способности. (10ч.)					
1.	Что изучает психология? Значение и задачи психологии как науки.	1	Текущий Индивидуальная	03.09	
2.	Понятие о внимании. Свойства и виды внимания. Особенности моего внимания.	1	Текущий Индивидуальная	10.09	
3.	Понятие о памяти. Процессы и виды памяти.	1	Текущий Индивидуальная	17.09	
4.	Особенности моей памяти.	1	Текущий Индивидуальная	24.09	
5.	Мышление и его характеристика.	1	Текущий Индивидуальная	01.10	
6.	Особенности моего мышления.	1	Текущий Индивидуальная	08.10	
7.	Направленность и способности личности: потребности, интересы, склонности, способности, задатки.	1	Текущий Индивидуальная	15.10	
8.	Творческие способности. Креативность.	1	Текущий Индивидуальная	22.10	
9.	Головной мозг и психика. Зависимость психической деятельности человека от особенностей его нервной системы.	1	Текущий Индивидуальная	05.11	
10.	Тестирование «Введение в психологию. Познавательные процессы. Способности»	1	Текущий Индивидуальная	12.11	
Личность (13ч.)					
11.	Личность и ее проявления: понятие о личности, природа личности и ее формирование.	1	Текущий Индивидуальная	19.11	
12.	Психоаналитическая теория личности З. Фрейда.	1	Текущий Индивидуальная	26.11	
13.	Индивидуальная теория личности А. Адлера.	1	Текущий Индивидуальная	03.12	
14.	Бихевиористическая теория.	1	Текущий Индивидуальная	10.12	
15.	Гуманистическая теория личности А. Маслоу.	1	Текущий Индивидуальная	17.12	

16.	Понятие о темпераменте.	1	Текущий Индивидуальная	24.12	
17.	Учение Гиппократ, теория Павлова. Типы темперамент.	1	Текущий Индивидуальная	14.01	
18.	Понятие о характере. Черты характера.	1	Текущий Индивидуальная	21.01	
19.	Самосознание. Я-концепция.	1	Текущий Индивидуальная	28.01	
20.	Самоотношение.	1	Текущий Индивидуальная	04.02	
21.	Понятия об эмоциях и чувствах, их физиологические основы. Виды эмоций: положительные, отрицательные, стенические, астенические.	1	Текущий Индивидуальная	11.02	
22.	Виды чувств. Настроения, аффекты, страсти, стресс. Любовь. Дружба.	1	Текущий Индивидуальная	18.02	
23.	Проверочная работа по разделу «Личность».	1	Текущий Индивидуальная	25.02	
Саморегуляция (5ч.)					
24.	Трудные состояния, их типология.	1	Текущий Индивидуальная	04.03	
25.	Основы саморегуляции.	1	Текущий Индивидуальная	11.03	
26.	Профилактика активного поведения.	1	Текущий Индивидуальная	18.03	
27.	Позитивное мышление.	1	Текущий Индивидуальная	25.03	
28.	Проверочная работа по разделу «Саморегуляция»	1	Текущий Индивидуальная	08.04	
Возрастная психология (5ч.)					
29.	Психологические особенности развития ребенка.	1	Текущий Индивидуальная	15.04	
30.	Подростковый возраст.	1	Текущий Индивидуальная	22.04	
31.	Юность.	1	Текущий Индивидуальная	29.04 06.05	
32. 33.	Проверочная работа по разделу «Возрастная психология».	2	Текущий Индивидуальная	13.05 20.05	
Промежуточная аттестация.					
Всего: 33* часа					

*Расхождение между количеством часов в тематическом и календарно-тематическом планировании объясняется исключением из состава учебного времени праздничных дней.

