

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 1 им. Б.Н. Куликова
г. Семикаракорск»

СОГЛАСОВАНО
протокол заседания
методического совета
От 29.08.2022 № 1
зам. директора по УВР
Т. А. Кабарина

УТВЕРЖДАЮ
Приказ от
30.08.2022.
№385



Рабочая программа по внеурочной деятельности

Предмет: «Я познаю себя. Основы психологии и педагогики»
Класс: 11 класс.
Педагог-психолог: Ромашенко Светлана Борисовна
Количество часов: 34

г. Семикаракорск 2022 год

Пояснительная записка.

Внеурочная деятельность является неотъемлемой и обязательной частью основной общеобразовательной программы.

Целью внеурочной деятельности является обеспечение достижения обучающимся планируемых результатов освоения основной образовательной программы за счет расширения информационной, предметной, культурной среды, в которой происходит образовательная деятельность, повышения гибкости ее организации.

Внеурочная деятельность планируется и организуется с учетом индивидуальных особенностей и потребностей обучающегося, запросов семьи, культурных традиций, национальных и этнокультурных особенностей региона.

Реализация внеурочной деятельности.

Внеурочная деятельность осуществляется посредством реализации рабочих программ внеурочной деятельности. Рабочая программа внеурочной деятельности является обязательным элементом основной образовательной программы, наравне с иными программами, входящими в содержательный раздел основной образовательной программы.

План внеурочной деятельности МБОУ СОШ №1 обеспечивает введение в действие и реализацию требований ФГОС-2021 года (приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного образования»).

При составлении плана внеурочной деятельности основного общего образования на 2022/2023 учебный год МБОУ СОШ №1 руководствовалась следующими **нормативными документами:**

- Закон Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». (с изменениями);
- Приказ Минпросвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Примерная основная образовательная программа основного общего образования, одобренная решением ФУМО по общему образованию ФГБНУ «Институт стратегии развития образования» (протокол от 18.03.2022 № 1/22);
- Письмо Минпросвещения РФ от 5 июля 2022 г. № ТВ-1290/03 «О направлении методических рекомендаций»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении порядка применения организациями осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ». (до 2023 года);
- «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача от 28.01.2021 № 2 СанПиН 1.2.3685-21);
- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания, обучения отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные

постановлением Главного государственного санитарного врача от 28.09.2020 № 28 (СП 2.4.3648-20);

- «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения COVID-19», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача от 30.06.2020 № 16 (СП 3.1/2.43598-20);

- письмо Минпросвещения РФ от 19.03.2020 года №ГД-39/04 «О методических рекомендаций по реализации образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

- Приказ № 254 от 20.05.2020 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность»;

- письмо Министерства просвещения от 07.05.2020 № ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий»;

- письмо Минпросвещения от 26.03.2020 № 07-2408 «О направлении информации с целью организационно-методической поддержки организации дистанционного образования обучающихся с ОВЗ».

Общая характеристика учебного предмета

Внеурочная деятельность направлена на достижение планируемых результатов освоения программы основного общего образования с учетом выбора участниками образовательных отношений учебных курсов внеурочной деятельности из перечня, предлагаемого МБОУ СОШ №1.

Внеурочная деятельность направлена на:

- 1) создание условий для развития личности обучающегося, развитие его мотивации к познанию и творчеству;
- 2) приобщение обучающихся к общечеловеческим и национальным ценностям и традициям (включая региональные социально-культурные особенности);
- 4) создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации школьника, его интеграции в систему отечественной и мировой культуры;
- 5) обеспечение целостности процесса психического и физического, умственного и духовного развития личности обучающегося;

Цель программы: создание условий для формирования и развития личности, пропаганда здорового образа жизни, оказания помощи в социализации/ресоциализации личности, профессиональном самоопределении. формирование у обучающихся 11-х классов положительного отношения к обучению посредством снятия эмоционального напряжения, чувства тревожности, развития коммуникативных навыков и

повышения самооценки, формирование положительной коммуникативной деятельности и саморегуляции.

Актуализация процесса профессионального самоопределения обучающихся за счет специальной организации их деятельности, включающей получение знаний о себе, о мире профессий.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие **задачи**:

- формирование общих представлений учащихся о психологии и педагогике как о науках;
- оказание помощи в открытии внутреннего мира человека, пробуждение интереса к другим людям и к самому себе;
- развитие интеллектуальной сферы (общих и специальных способностей, познавательной и профориентационной 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;
- воспитание у учащихся эмоционально-ценностного отношения к человеку, развитию, активности, творчеству, психологической культуре, познанию, здоровью.

Данная программа составлена на основе «Преподавание психологии 3-11-й классы: Учебное пособие/ Под ред. И. В. Дубровиной. – 2 изд., испр. И доп. – М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2007г. «Жизненные навыки. Уроки психологии в 10 классе»./Под ред. С.В.Кривцовой. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками. СПб.: .Битянова М.Р. Питер, 2005.(электронный формат) , Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. Лютова Е. К, Моница Г.Б.. -СП. 2005 (электронный формат); Психология – вся Россия <http://www.psycho.all.ru>; psihologu.info Энциклопедия школьного психолога, психологические игры и упражнения на развитие внимания, памяти, мышления и коррекцию эмоциональной сферы личности, нарушений общения, научные и популярные статьи, книги, ссылки на полезные ресурсы по психологии.

Место курса в учебном плане

Данная программа составлена на основе «Преподавание психологии 3-11-й классы: Учебное пособие/ Под ред. И. В. Дубровиной. – 2 изд., испр. И доп. – М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2007г. «Жизненные навыки. Уроки психологии в 10 классе»./Под ред. С.В.Кривцовой. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками. СПб.: .Битянова М.Р. Питер, 2005.(электронный формат) , Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. Лютова Е. К, Моница Г.Б.. -СП. 2005 (электронный формат); Психология – вся Россия <http://www.psycho.all.ru>; psihologu.info Энциклопедия школьного психолога, психологические игры и упражнения на развитие внимания, памяти, мышления и коррекцию эмоциональной сферы личности, нарушений

общения, научные и популярные статьи, книги, ссылки на полезные ресурсы по психологии.

Программа основывается на возрастных особенностях учащихся с учетом их интересов. Тематическое планирование рассчитано на 0,5 учебного часа в неделю, что составляет 17 учебных часов в год.

Согласно календарному учебному графику и расписанию МБОУ СОШ № 1 на 2022-2023 учебный год уроки, выпавшие на праздничные дни, будут проведены за счет уплотнения программы.

В преподавании предмета психологии применяются известные в мировой педагогической и психологической практике методы обучения: словесные методы, методы проблемного обучения, метод погружения, метод проектов, метод наблюдения, метод экспериментальной психологии, анализ продуктов деятельности, анкетирование и др. А также методы, адаптированные к условиям школьного обучения.

Ожидаемые результаты.

Личностные:

1. Воспитание российской гражданской идентичности;
2. Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, формирование уважительного отношения к труду, развитие опыта участия в социально значимом труде;
3. Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное многообразие современного мира;
4. Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
5. Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах; участие в общественной жизни;
6. 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;
7. Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметные результаты освоения программы внеурочной деятельности должны отражать универсальные учебные действия: регулятивные, познавательные и коммуникативные.

Регулятивные:

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами,

осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные:

1) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

2) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

3) умение учиться: навыки решения творческих задач и навыки поиска, анализа и интерпретации информации.

Коммуникативные:

1) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

2) умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

3) учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве.

Межпредметные связи на занятиях курса:

с уроками русского языка: запись названий профессий, их □ особенностей;

с уроками математики: умение подсчитывать баллы, переводить □ «сырые» результаты тестов в стандартные;

с уроками литературы: умение излагать свои мысли, участвовать в □ дискуссиях.

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.

Контроль изучения курса: в данном курсе не применяется традиционная количественная шкала оценок. Тем не менее планируется достижение определенных результатов, которые необходимо диагностировать в ходе учебного процесса. Правильные ответы сообщаются обучающимся, и на основании этого они имеют возможность оценить себя сами. Кроме того, обучающиеся выполняют ряд творческих работ, результаты которых обсуждаются в группах.

Текущий контроль - устный опрос, письменные и проверочные работы.

Итоговый контроль - защита творческих работ (эссе, психологический портрет, творческий отчет по результатам своей работы в течение всего курса). В ходе уроков реализуются четыре функции: диагностическая; конструирующая; рефлексивная; развивающая. По итогам полугодия выставляется зачет.

Содержание курса

«Я познаю себя. Основы психологии и педагогики» - 11 класс – 34 часа
Познавательные процессы. Способности (10 часов)

Предмет психологии. История развития и отрасли психологии. Роль психологии как науки. История возникновения психологии. Современные отрасли психологии. Педагогика как наука. Профессии педагога и психолога.

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.

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. Виды памяти. Механизмы запоминания, сохранения и забывания информации. Индивидуальные особенности памяти. 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.

Личность (17 часов)

Личность. Индивидуум и личность. Структура личности. Мотивационно-потребностная сфера личности. Цели и ценности. Теории личности. Сознательное и бессознательное. Социальный интерес и стиль жизни. Типы личности. Концепция творческого «Я». Стимул, реакция и обусловливание. Социальное научение. Основные принципы гуманистической психологии. Признание приоритета творческой стороны личности человека. Мотивация. Иерархия потребностей. Самоактуализация. Воспитание личности.

Темперамент и характер. Психодинамические особенности и темперамент. Проявления темперамента в разных сферах психики. 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. Воспитание характера.

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. 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. Эмоционально - волевая регуляция.

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 (3 часа)

Психологические особенности развития ребенка. Общие вопросы возрастной психологии педагогики. Принципы позитивного воспитания. Подростковый возраст. 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.

**Тематическое планирование
«Я познаю себя. Основы психологии и психологи»
11 класс**

№	Тема занятия	Кол часов	Дата
ВВЕДЕНИЕ В ПСИХОЛОГИЮ. Познавательные процессы. Способности (10 часов)			
1	Что изучает психология? Значение и задачи психологии как науки.	1	6.09
2	Понятие о внимании. Свойства и виды внимания. Особенности моего внимания.	1	13.09
3	Понятие о памяти. Процессы и виды памяти.	1	20.09
4	Особенности моей памяти.	1	27.09
5	Мышление и его характеристика.	1	4.10
6	Особенности моего мышления.	1	11.10
7	Направленность и способности личности: потребности, интересы, склонности, способности, задатки	1	18.10
8	Творческие способности. Креативность.	1	25.10
9	Головной мозг и психика. Зависимость психической деятельности человека от особенностей его нервной системы	1	8.11
10	Проектная работа	1	15.11
Личность (17 часов)			
11	Личность и ее проявления: понятие о личности, природа личности и ее формирование	1	22.11
12	История развития психоанализа. Отечественная и зарубежная педагогика и психология.	1	29.11
13	Гуманистическая теория личности	1	6.12
14	Понятие о темпераменте.	1	13.12
15	Проектная работа	1	20.12
16	Темперамент и характер.	1	27.12
17	Понятие о характере. Черты характера.	1	10.01
18	Самосознание. Я-концепция.	1	17.01
19	Самооценка. Воспитание Самоотношения	1	24.01
20	Понятия об эмоциях и чувствах, их физиологические основы	1	31.01
21	Виды эмоций: положительные, отрицательные, стенические, астенические.	1	7.02
22	Виды чувств. Настроения, аффекты, страсти, стресс.	1	14.02
23	Любовь	1	21.02
24	Дружба	1	28.02
25	Проектирование профессиональной деятельности	1	7.03
26	Проектная работа	1	14.03
27	Проектная работа	1	21.03
Саморегуляция (4 часа)			
28	Трудные состояния, их типология. Стресс.	1	4.04
29	Основы саморегуляции. Позитивное мышление	1	11.04
30	Воспитание себя.	1	18.04
31	Приемы эффективного взаимодействия	1	25.04
Возрастная психология (3 часа)			

32	Психологические особенности развития ребенка	1	2.05
33	Подростковый возраст. Юность	1	16.05
34	Возможности педагогической и психологической помощи.	1	23.05

Учебно-методическое обеспечение

Для ученика (обучающегося)

Учебники

1.А.Д. Андреева, Е.Е. Данилова, И.В. Дубровина. Психология – Москва, НПО «МОДЕК» 2007

2.Климов Е.А.Психология: учебник для школы. – ЮНИТИ, 1997

3.Психология самопознания: Учебное пособие для старшеклассников. - Благовещенск: Изд-во Амурск.гос. ун-та, 1996.

4. Е.В. Селезнева «Я познаю мир. Психология.»М. изд. АСТ. 2001.

Дополнительная

1. Андреев О.А. Учимся быть внимательными / О.А. Андреев. — Ростов н/Д: Феникс, 2004.

2. Бьюзен Т. Максимально используйте свой разум / Т.Бьюзен. — Минск,2004.

3. Гамезо М.В. Атлас по психологии : Информационно-методическое пособие по курсу «Психология человека» / М.В. Гамезо, И.А. Домашенко— М. : Педагогическое общество России, 2001.

4. Жариков Е.С. Для тебя и о тебе / Е.С. Жариков, Е.Л. Крушельницкий — М.: Просвещение, 1991.

5. Немов Р. С. Психология : Пособие для учащихся 10-11 классов / Р.С. Немов— М.: Просвещение, 1995.

6. ТертельА.Л.Психология в вопросах и ответах: Учебное пособие / А.Л.Тертель— М.: Проспект, 2005.

7. Бабушкина Т. Что хранится в карманах детства. Уроки фантазии. / Т.Бабушкина— М.: Издательство «Атлант»,2004.

Для учителя (преподавателя)

Обязательная

1. Концепция модернизации Российского образования;

2. Требования к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов Федерального компонента государственного стандарта общего образования;

3. Понамаренко Л.П., Белоусова Р.В. Основы психологии. пособие для педагога в 2 частях. – М.:Владос, 2003

Дополнительная

1. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитания. - М., 1986.

2. Голфруа Ж., Что такое психология. - М., 1992.

3. Горянина В.А. Психология общения. - М., 2002.

4. Гришина Н. В. Психология конфликта. - М., 2002.

5. ТертельА.Л.Психология в вопросах и ответах: Учебное М.: Проспект, 2005. □ пособие / А.Л.Тертель

6. Немов Р. С. Психология : Пособие для учащихся □ 10-11 классов / Р.С. Немов М.: Просвещение, 1995.

Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети интернет

- wiki.rdf.ru - Большая коллекция презентаций для развития психических процессов.
- festival.1september.ru - Фестиваль педагогических идей – Открытый урок
- psylesson.ru уроки психологии в школе с 1 по 11 классы.
- psihologu.info Энциклопедия школьного психолога, психологические игры и упражнения на развитие внимания, памяти, мышления и коррекцию эмоциональной сферы личности, нарушений общения, научные и популярные статьи, книги, ссылки на полезные ресурсы по психологии.
- portalschool.ru – российский образовательный портал
- <http://www.edu.ru/>- Федеральный портал «Российское образование»
- psychology.net.ru – психологические тесты, психологический форум
- **Школьный психолог** <http://psy.1september.ru>
- **Открытый класс** – <http://www.openclass.ru>. Это сайт сетевых образовательных сообществ педагогов РФ. Ресурсы сайта: планы-конспекты, мастер-классы, дистанционное обучение.
- **Психология – вся Россия** <http://www.psycho.all.ru>
- Проект «Психология - вся Россия» Поддерживает различные направления практической психологии (NLP, скоротение и мнемоника, ДНЕ, транзакционный анализ и др.). В разделе «Литература» имеются заархивированные файлы статей в формате zip.