

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

РАССМОТРЕНО
На заседании педагогического совета
протокол педсовета
от 28.08.2023 № 2

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ №1
Андреева Ю.Е.
Приказ от 30.08.2023. № 477



Рабочая программа по внеурочной деятельности

Предмет: Я познаю себя. Психология человека.

Класс: 10 классы.

Педагог-психолог: Ромашенко Светлана Борисовна

Количество часов: 17

г. Семикаракорск
2023

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 2023/2024 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».
- «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 рекомендациях 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

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 10-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.

Место учебного предмета 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 2023-2024 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.
- с уроками биологии: умение сопоставлять психическую и биологическую работу организма.

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.

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 /беседую, 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.

Содержание курса

« Я познаю себя. Основы психологии.» - 10 класс 17 часов

Познавательные процессы. Способности (7 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. «Правополушарное» и «левополушарное» мышление. 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. Память как один из важнейших психических процессов. Виды памяти. Механизмы запоминания, сохранения

и забывания информации. Индивидуальные особенности памяти. Мышление. Виды мышления. Процессы и операции мышления. Приемы 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 (8 часов)

Личность. Индивидуум и личность. Структура личности. Мотивационно-потребностная сфера личности. Цели и ценности. Теории личности. Социальный интерес и стиль жизни. Концепция творческого «Я». 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. Самоотношение. Самоуважение. 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 (2 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.

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. Тертель А.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. Тертель А.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, скорочтение и мнемоника, ДНЕ, транзакционный анализ и др.). В разделе «Литература» имеются заархивированные файлы статей в формате zip.