

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
МБОУ «Зеленецкая СОШ»

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР


Будина Д.В.

УТВЕРЖДЕНО

Директор


Дубовик М.А.
№ 490 от «30» августа 2023 г.

Рабочая программа
курса по выбору
«Основы психологии»
среднего общего образования

Составлена учителем Цывуниной Л.Ю.

с. Зеленец, 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основании следующих документов:

1. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2011 года, № 03–296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федеральных государственных

образовательных стандартов начального (основного) общего образования».

2. Письмо Министерства просвещения РФ от 5 сентября

2018 г., № 03-ПГ-МП-42216 Об участии учеников муниципальных и государственных школ РФ во внеурочной деятельности.

3. Письмо Департамента государственной политики в сфере

воспитания детей и молодежи от 14.12.2015, № 09–3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных образовательных программ».

4. Методические материалы по организации внеурочной деятельности в образовательных учреждениях, реализующих общеобразовательные программы начального общего образования

(письмо Минобрнауки России от 12.05.2011 г., № 03–296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального

государственного образовательного стандарта общего образования»).

5. Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания программ внеурочной деятельности. Письмо Минобрнауки от 18.08.2017, № 09–1672.

Федеральные государственные образовательные стандарты основного общего образования (ФГОС ООО) и среднего общего образования (ФГОС СОО) ориентированы на становление личностных характеристик выпускника. Согласно ФГОС СОО, личностные результаты освоения образовательных программ включают готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальные компетенции, правосознание, способность ставить цели и строить жизненные планы. Повышение уровня психолого-педагогической поддержки школьников наиболее эффективно, если стимулировать самоорганизацию, самостоятельность, самопознание у самих детей, то есть формировать у них психологическую компетентность.

Психологическая компетентность является неотъемлемой частью профессионального мастерства любого представителя социономических 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. Программа внеурочной деятельности «Психология» нацелена на формирование у обучающихся пропедевтических знаний.

Цель программы — формирование у обучающихся пропедевтических знаний в области психологии, связанных с выбором профессий социально-педагогической направленности.

Задачи программы:

- формировать представления обучающихся о психологии как науке;
- познакомить обучающихся с содержанием общей, социальной, возрастной и др. 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;
- формировать 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); эмоциональной сферы (чувств,

переживаний, настроений) и пониманию чувств и переживаний

других людей; помогают раскрыть сущность личностной направленности (потребностей, желаний, целей, смыслов, идеалов, ценностных ориентаций).

Программа внеурочной деятельности «Основы психологии» нацелена

на формирование у обучающихся пропедевтических знаний.

Программа внеурочной деятельности «Основы психологии» относится к программам социального направления.

Планируемые результаты обучения

Личностными результатами изучения курса внеурочной деятельности «Основы психологии» являются

- 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 возможности участия в решении

личных, общественных, государственных, общенациональных

проблем.

Метапредметными результатами освоения программы

внеурочной деятельности являются

– 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.

Предметными результатами освоения программы являются

- 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 контрманипуляция);
- формирование умения осуществлять мини-исследования психологического характера.

Отслеживание промежуточных результатов реализации программы осуществляется посредством наблюдения, тестирования, анализа выполненных практических заданий.

В качестве подведения итогов реализации программы обучающимся предлагается выполнить мини-исследование по одной из интересующих тем, сделать публичный доклад с презентацией полученных результатов. Результаты исследования могут быть рекомендованы к участию в региональных, всероссийских или международных конкурсах, а также к публикации материалов.

Место курса по выбору «Основы психологии» в учебном плане

Программа рассчитана на 2 года обучения.

Общий объем программы: 68 часа.

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: непроизвольное, 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. Эу-стресс и ди-стресс. Стадии формирования стрессового состояния, факторы, вызывающие стресс.

Практическое занятие: способы управления стрессом.

Тема 12. Подведение итогов

Практические занятия: защита результатов мини-исследования проекта.

Учебно-тематический план

Наименование темы	Всего часов	теория	Практика
10 класс			
История развития психологической науки	3	2	1
Психология личности	6	4	2
Психология эмоций	6	4	2
Психология общения	7	3	4
Психология убеждения и влияния	4	2	2
Психология лжи. Манипуляции и контрманипуляции.	7	2	5
Промежуточная аттестация	1		1
итого	34	17	17
11 класс			
Психология мотивации и воли.	5	3	2
Психология ощущений и восприятия	6	4	2
Психология памяти и внимания	6	4	2
Психология мышления	6	4	2
Психология стресса	6	2	4
Подведение итогов. Подготовка и защита мини исследования	4		4
Промежуточная аттестация	1		1
Итого	34	17	17

Тематическое планирование

тема	Кол-во часов	содержание	
10 класс			
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	
История развития психологической науки	1	Практическое занятие: становление психологической науки	
Психология личности	4	Темперамент и характер. Самооценка. Возрастная психология и психология развития. Гендерная психология. Психология индивидуальных различий. Психофизиология. Нейропсихология	
Психология личности	2	Практическое занятие: определение акцентуаций характера	
Психология эмоций	4	Теории эмоций, виды эмоций, роль эмоций в жизни человека и животных. Тренинг управления эмоциональным состоянием	
Психология эмоций	2	Практическое занятие: язык эмоций, способы управления эмоциями	
Промежуточная аттестация	1		
Психология общения	3	Психология общения: коммуникативная, интерактивная и перцептивная стороны общения. Вербальные и невербальные средства общения	
Психология общения	4	Практическое занятие: способы эффективной коммуникации	
Психология убеждения и влияния	2	Особенности восприятия информации разными людьми. Убедительность и доказательность речи. Особенности устной и письменной коммуникации. Психология внушения, заражения. Психология толпы	
Психология убеждения и влияния	2	Практическое занятие: феномены психологического влияния	

Психология лжи.	3	Манипуляции и контрманипуляции. Теории лжи. Виды лжи. Способы диагностики лжи. Причины, способы манипулирования	
Психология лжи.	6	Манипуляции и контрманипуляции. Практическое занятие: приемы контрманипуляций.	
11 класс			
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	
Психология мотивации и воли	2	Практическое занятие: тренинг самопрезентации	
Психология ощущений и восприятия	4	Психические процессы, свойства и состояния. Физиологическая основа восприятия. Чувствительность. Пороги чувствительности	
Психология ощущений и восприятия	2	Практическое занятие: ошибки и иллюзии восприятия	
Психология памяти и внимания	4	Познавательные процессы: внимание и память. Виды внимания: непроизвольное, произвольное и послепроизвольное. Способы управления вниманием. Виды памяти. Этапы процесса запоминания. Роль забывания в психологическом здоровье личности	
Психология памяти и внимания	2	Практическое занятие: приемы мнемотехники	
Промежуточная аттестация	1		
Психология мышления	4	Теории мышления. Мышление и интеллект. Приемы решения интеллектуальных задач. Активное социально-психологическое обучение	
Психология мышления	2	Практическое занятие: операции творческого мышления	
Психология стресса	2	Роль стресса в жизни человека. Эу-стресс и дистресс. Стадии формирования стрессового состояния, факторы, вызывающие стресс	
Психология стресса	4	Практическое занятие: способы управления стрессом	
Подведение итогов	2	Написание мини исследования	
Подведение	2	Практические занятия: защита результатов	

итогов		мини-исследования проекта	
--------	--	---------------------------	--

Методическое обеспечение программы

Реализация программы внеурочной деятельности «Основы психологии» предполагает

- общую ориентацию содержания модулей программы на требования ФГОС СОО;
- согласование терминологического и технологического аппарата общего и профессионального образования.

Особенностями организации подготовки обучающихся по данной программе являются практико-ориентированный характер

обучения; преобладание активных групповых методов обучения.

Занятия проходят в форме беседы, дискуссии, тренинга, практических занятий, деловых и ролевых игр и др.

В учебном процессе рекомендуется использовать следующие

образовательные технологии:

- информационно-коммуникационные;
- игровые;
- дискуссионные;
- проблемное обучение;
- проектирование.

Педагог осуществляет отслеживание результатов образовательной деятельности следующим образом:

- текущий мониторинг проводится в процессе изучения основных тем программы в форме устного опроса или выполнения

творческих и практических заданий;

- итоговый мониторинг проводится по окончании обучения в

форме защиты результатов мини-исследования.

Результаты исследования могут быть рекомендованы к участию в региональных, всероссийских или международных конкурсах, а также к публикации материалов.

Список литературы:

1. Армстронг Т. Ты можешь больше, чем ты думаешь. Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2016. 144 с.
2. Бендюков М. А. Ступени карьеры. Азбука профориентации / М. А. Бендюков, И. Л. Соломин. Санкт-Петербург : Речь, 2006. 240 с.

3. Биденко С. Хочу зарабатывать. Полезные советы для детей и подростков + 60 идей заработка / С. Биденко, И. Золотаревич. Москва : Баланс Бизнес Букс, 2011. 176 с.
4. Буше Ф. Я люблю других. Москва : Клевер Медиа Групп, 2015. 120 с.
5. Годфруа Ж. Что такое психология : в 2-х т. Т. 1 / пер. с франц. Москва : Мир, 1992. 496 с.
6. Кассар Р. Я не люблю учиться! / Р. Кассар, К. Велла. Москва : Изд-во ИТРК, 2017. 96 с.
7. Кедрова Н. Азбука эмоций. Москва : Феникс-Премьер, 2015. 120 с.
8. Кехо Д. Подсознание может все. Москва : Изд-во Попурри, 2015. 160 с.
9. Кинни Дж. Дневник слабака. Москва : АСТ, 2016. 224 с.
10. Коломинский Я. Л. Человек: психология : кн. для учащихся ст. классов. 2-е изд., доп. Москва : Просвещение, 1986. 223 с.
11. Макгонигал К. Сила воли. Как развить и укрепить. Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2012. 320 с.
12. Мэг Джей Важные годы. Почему не стоит откладывать жизнь на потом. Санкт-Петербург : ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2014. 96 с.
13. Петрановская Л. Что делать, если ждет экзамен? Москва : АСТ, 2013. 96 с.
14. Пиз А. Язык телодвижений / А. Пиз, Б. Пиз. Москва : Эксмо, 2006. 416 с.
15. Свааб Д. Ты — это твой мозг. Все, что ты захочешь узнать о своем мозге / Д. Свааб, Я. Схюттен. Москва : Изд-во Ивана Лимбаха, 2014. 208 с.
16. Снайдер Д. Курс выживания для подростков. Москва : МП «Горизонт», 2005. 206 с.
17. Суркова М. От 14 и старше: советы и лайфхаки. Москва : АСТ, 2017. 60 с.
18. Тимошенко Г. 50 лайфхаков: психологические квесты. Москва : АСТ, 2017. 144 с.
19. Тундалева В. С. Как выбрать профессию в 17 лет. Ростов на-Дону : Феникс, 2014. 205 с.
20. Шостак В. И. Природа наших ощущений: Книга для внеклассного чтения учащихся 8–10 классов. Москва : Просвещение, 1983. 127 с.
21. Яровицкий В. Мой первый учебник по психологии: Книга для подростка. Ростов-на-Дону : Феникс, 2012. 256 с.

Электронные ресурсы:

1. А. Я. психология: описания психологических тестов, тестирование онлайн. URL: <http://azps.ru> (дата обращения: 13.11.2021).
2. Газета «Школьный психолог». URL: <http://psy.1september.ru> (дата обращения: 15.11.2021).
3. Детский интернет-портал «Солнышко». URL: <http://www.solnet.ee> (дата обращения: 15.11.2021).

4. Детский сказочный журнал «Почитай-ка»: подраздел «Задача на прощание». URL: <http://www.cofe.ru/read-ka> (дата обращения: 16.11.2021).
5. Единая коллекция Цифровых Образовательных Ресурсов.
URL: <http://school-collection.edu.ru> (дата обращения: 15.11.2021).
6. Журнал «Вопросы психологии». URL: <http://www.voppsy.ru> (дата обращения: 16.11.2021).
7. Педагогическая библиотека. URL: <http://www.pedlib.ru/> (дата обращения: 15.11.2021).
8. Психея. URL: <http://www.psycheya.ru> (дата обращения: 21.11.2021).
9. Сайт «Веселые развивалки и обучалки». URL: <http://www.kindergenii.ru> (дата обращения: 21.11.2021).
10. Сайт «Дети сети...». URL: <http://www.detiseti.ru> (дата обращения: 21.11.2021).
11. Сайт «Детская психология для родителей». URL: <http://www.psyparents.ru> (дата обращения: 21.11.2021).
12. Сайт «Мерсибо». URL: <https://mersibo.ru> (дата обращения: 21.11.2021).
13. Сайт «Мир психологии». URL: <http://psychology.net.ru> (дата обращения: 21.11.2021).
14. Сайт psy-files.ru. URL: <http://www.psy-files.ru> (дата обращения: 21.11.2021).
15. Сайт ВСЕТЕСТЫ.RU. URL: <http://vsetesti.ru> (дата обращения: 21.11.2021).
16. Сказкотерапия для всех. URL: <http://www.lumara.ru> (дата обращения: 21.11.2021).
17. Центр практической психологии «ПСИ-ФАКТОР». URL: <http://psyfactor.org> (дата обращения: 21.11.2021).
18. Электронная библиотека психологической литературы. URL: <http://bookap.info> (дата обращения: 21.11.2021).
19. Электронный журнал «Психологическая наука и образование». URL: <http://www.psyedu.ru> (дата обращения: 21.11.2021).
20. Энциклопедия психодиагностики. URL: <http://www.psylib.info> (дата обращения: 21.11.2021).
21. Psylib.Myword. URL: <http://psylib.myword.ru> (дата обращения: 14.11.2021).