

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.

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).