
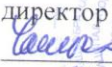


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа с.Бояровка Каа-Хемского района  
Республики Тыва

Согласовано ЗВР МБОУ СОШ с.Бояровка  /Тютина А.В./ « 24 » августа 2023г.	Утверждаю директор школы с.Бояровка  /Маш-оол О.С./ от « 25 » августа 2023г.
---	--

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

Основы психологии

---

наименование внеурочной деятельности

10 класс

на 2023-2024 учебный год

Составитель:  
Донгак Орлана Кадарчи – ооловна  
Педагог-психолог  
первой квалификационной категории

Бояровка - 2022

### *Пояснительная записка.*

Рабочая программа «Основы психологии» составлена на основе программы учебного курса по психологии для 10 класса (под ред. И.В. Дубровиной, 2003) и Пономаренко Л.П., Белоусовой Р.В. Основы психологии для старшеклассников (Пособие для педагога: В 2 ч. – М.: Гуманитарный Изд. Центр ВЛАДОС, 2001. – Ч.1. Основы психологии: 10 -11 класс).

Программа рассчитана на 2 года обучения (10 - 11 классы, 34 часа ежегодно). Курс психологии рассчитан на подростков 15 – 17 лет, соответственно, программа строится с учетом возрастных интересов девушек и юношей.

#### **1. Общая характеристика курса**

Преподавание психологии 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, завершенную систему психологических знаний, достаточную для получения элементарного психологического образования, которое после общеобразовательной школы может быть продолжено в других учебных заведениях.

Преподавание психологии в школе дает 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.

**Цели** преподавания психологии:

➤ Развитие готовности ребенка к полноценному взаимодействию с миром природы, миром людей и миром культуры.

➤ Повышение компетентностей учащихся (личностных, социальных, коммуникативных).

Цель реализуется через решение психолого-педагогических *задач*, обеспечивающих становление личности ребенка:

➤ формирование общих представлений учащихся о психологии как науке;

➤ оказание им помощи в открытии внутреннего мира человека, пробуждение интереса к другим людям и к самому себе;

➤ развитие интеллектуальной сферы (общих и специальных способностей, познавательной 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;

➤ обнаружение и преодоление негативных проявлений в привычках и манерах поведения учащихся.

В реализации основных целей и задач данного учебного курса важнейшую роль играют вопросы методики преподавания. Главным аспектом изложения учебного материала являются нацеленность на личность ученика 10-11 классах, с ее потребностями и интересами, индивидуально-психологическими и возрастными особенностями.

**Объектом** учебной деятельности при изучении факультатива «Основы психологии» в школе является психологическая реальность. **Предметом** учебной деятельности является овладение различными способами действия с психологической реальностью: размышления, анализ, сравнение и обобщение, овладение психологическими понятиями; решение психологических задач; способы изучения, осмысления, изменения, создания, конструирования психологической реальности; генерирование образа этой реальности и своих представлений о ней.

Обучение основано на использовании традиционных принципов дидактики: принцип воспитывающего обучения, научности, наглядности, сознательности и активности, систематичности, прочности, доступности. Индивидуальный подход, учет возрастных возможностей для преподавания психологии в подростковой аудитории имеют исключительное значение.

В преподавании курса психологии применяются известные в мировой педагогической и психологической практике **методы обучения**: *словесные методы, методы проблемного обучения, метод погружения, метод проектов, метод наблюдения, методы экспериментальной психологии, анализ продуктов деятельности, анкетирование и др.*

Преподавание психологии предусматривает теоретическую подготовку, а также ориентировано на обращение к тем проблемам (в недирижированной форме), которые важны для девушек и юношей в силу возрастных особенностей развития.

Приоритетные **принципы** отбора и структурирования материала:

- гуманизация образования
- интеграция предметов
- дифференциация и индивидуализация обучения
- природосообразность материала
- доступность образования
- логичность и системность изложения материала
- полнота и завершенность содержательных линий.

Урок психологии подчиняется, с одной стороны, общим дидактическим законам ведения урока, с другой стороны, имеет свои специфические особенности в содержательных акцентах и способах проведения:

- Учащиеся на уроке познают не только психологию человека вообще, но имеют возможность познавать себя, закономерности, механизмы, сущность и условия развития личности.
- Еженедельные уроки психологии позволяют учащимся сориентироваться в особенностях “психологического” взаимодействия, его целях и результатах.
- Большинство заданий носят предельно обобщенный характер, являясь, по сути, лишь алгоритмом, который каждый учащийся наполняет волнующим его содержанием, поскольку специфика жанра урока и школьного класса не позволяют открыто работать с теми или иными затруднениями отдельных обучающихся.

Курс «Основы психологии» имеет **теоретико-прикладную направленность**, то есть в каждой теме предусматривается психологический практикум, в котором старшеклассникам предлагаются психотехнические игры и упражнения, игры-коммуникации, анализ конфликтных ситуаций, рефлексивные упражнения. Занятия содержат следующие элементы:

- a) Ведется индивидуальная работа в тетради, которые хранятся у старшеклассников, что снижает вероятность нарушения конфиденциальности записей в тетради. Это обеспечивает детям определенную степень психологической безопасности.
- b) Работы в тетради проверяются и оцениваются: записывается мнение, реплика, риторический вопрос, размышление психолога как индивидуальная обратная связь.
- c) Работа на занятиях проходит за партами, но при изучении отдельных тем, где требуется проведение мастерской или работа в режиме мини-тренинга, работа проводится в круге.
- d) В структуре урока выделяются смысловые блоки, традиционные для групповой психологической работы с детьми юношеского возраста:
- e) Объявление темы занятий, за которым следует мотивирующее упражнение и / или обсуждение, благодаря которому учащиеся получают возможность обратиться к личному опыту, связанному с заявленной проблемой.

f) Работа по теме занятия. Основное содержание занятия представляет собой теоретическую часть и совокупность психотехнических упражнений и приемов, которые подбираются в соответствии с задачами, сформулированными для работы над каждой темой. Самое главное в их использовании – это помочь подросткам найти психологический подтекст упражнения.

g) Подведение итогов занятия – предполагает формулирование основных результатов, достигнутых на уроке. Этот этап проходит в форме открытого обсуждения или в форме письменной работы в тетради.

Курс состоит из лекционных (теоретических), экспериментально-диагностических и практических (тренинговых) занятий. На лекционных занятиях раскрывается основной теоретический материал. Экспериментально-диагностические занятия предназначаются для демонстрации психологических явлений, предварительного знакомства с полезными на практике психологическими методиками. Практические занятия включают психодиагностику, освоение элементарных методов практического воздействия.

Занятия содержат игровые элементы. Ведется индивидуальная работа в тетради, которые после уроков сдаются и хранятся у педагога-психолога, что снижает вероятность нарушения конфиденциальности записей в тетради. Это обеспечивает детям определенную степень психологической безопасности. Работы в тетради проверяются и оцениваются: записывается мнение, реплика, риторический вопрос, размышление психолога как индивидуальная обратная связь.

Работа на занятиях проходит за партами, но при изучении отдельных тем, где требуется проведение мастерской или работа в режиме мини-тренинга, работа проводится в круге. В структуре занятия выделяются смысловые блоки, традиционные для групповой психологической работы с детьми подросткового и юношеского возраста: *Ритуал приветствия* (придумывается группой на первом занятии в каждом учебном году). Целью проведения ритуала приветствия является настрой на работу, сплочение группы, создание группового доверия. *Объявление темы* занятий, за которым следует *мотивирующее упражнение* и / или обсуждение, благодаря которому учащиеся получают возможность обратиться к личному опыту, связанному с заявленной проблемой. *Работа по теме занятия*. Основное содержание занятия представляет собой теоретическую часть и совокупность психотехнических упражнений и приемов, которые подбираются в соответствии с задачами, сформулированными для работы над каждой темой. Самое главное в их использовании – это помочь подросткам найти психологический подтекст упражнения. *Подведение итогов занятия* – предполагает формулирование основных результатов, достигнутых на уроке.

Этот этап проходит в форме открытого обсуждения или в форме письменной работы в тетради. *Ритуал завершения занятия* (см. ритуал приветствия).

## **2. Механизм оценивания результатов:**

### **1. Владение фактами:**

- ✓ установление причин фактов
- ✓ установление взаимосвязей между фактами
- ✓ отличие основных фактов и фактов второстепенных

### **2. Владение проблематикой:**

- ✓ формулирование проблем по теме
- ✓ умение отыскать возможные пути решения проблемы

### **3. Владение понятиями:**

- ✓ раскрытие содержания понятий
- ✓ установление взаимосвязей между понятиями
- ✓ практическое применение понятий

### **4. Владение правилами и приемами:**

- ✓ формулирование правил, требований, приемов
- ✓ раскрытие содержания правил, требований, приемов
- ✓ характеристика действий, связанных с применением правил, требований, приемов

### **5. Проверка навыков:**

- ✓ моделирование ситуаций, связанных с практическим выполнением действий, составляющих конкретное умение
- ✓ выполнение комплекса действий, составляющих определенное умение
- ✓ самоанализ результатов выполнения подобных действий

## **3. Содержание курса «Я познаю себя»**

### **«Основы психологии» - 10 класс**

#### **Познавательные процессы. Способности (10 часов)**

**Предмет психологии. История развития и отрасли психологии.** Роль психологии как науки. История возникновения психологии. Современные отрасли психологии.

**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. Приемы мнемотехники. 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.

**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.

#### **Личность (17 часов)**

**Личность.** Индивидуум и личность. Структура личности. Мотивационно-потребностная сфера личности. Цели и ценности. Теории личности. Теория личности Зигмунда Фрейда. Сознательное и бессознательное. Структура личности: Ид, Эго, Суперэго. Энергетическая модель психики по Фрейду. Практическое применение психоанализа. Основные понятия теории Адлера. Комплекс неполноценности и стремление к превосходству. Социальный интерес и стиль жизни. Типы личности по Адлеру. Концепция творческого «Я». Влияние порядка рождения на формирование стиля жизни. Фиктивные цели. Личность и поведение с точки зрения бихевиоризма. Стимул, реакция и обусловливание. Оперантное обусловливание. Социальное научение. Основные принципы гуманистической психологии. Концепция становления. Признание приоритета творческой стороны личности человека. Мотивация. Иерархия потребностей. Главные виды потребностей по А. Маслоу. Самоактуализация.

**Темперамент и характер.** Психодинамические особенности и темперамент. Проявления темперамента в разных сферах психики. Учение о типах нервной системы. Типы темпераментов. Экстраверсия – интроверсия. Проявление качеств личности в зависимости от темперамента. Особенности

трудоу 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.

**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. Преимущества высокого уровня самоуважения. Самоуважение и любовь к себе. Путь к уверенности в себе. 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. Любовь в жизни человека. Разные стороны чувства любви. Выбор «предмета любви». Две модели любви. Характер отношений между любящими людьми. «Разрушители» любви. Признаки насилия в отношениях. Разрыв отношений. Дружба. Что препятствует сохранению дружбы? Особенности юношеской дружбы. Факторы, влияющие на зарождение дружбы и дружеское расположение.

#### **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 (4 часа)**

**Психологические особенности развития ребенка.** Общие вопросы возрастной психологии. Период младенчества. Возраст от 1 до 3 лет – раннее детство. Дошкольное детство – период от 3 до 7 лет. Младший школьный возраст (от 7 до 11 лет). Важность формирования позитивного самоотношения. Принципы позитивного воспитания. Подростковый возраст. Период «бури и натиска». 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.

**Итоговое тестирование.**

### **«Психология общения» - 11 класс.**

#### **Общение. Структура и средства общения (4 часа)**

Цели курса. Общение и его стороны. Средства общения. Основные каналы общения. Невербальное общение. Позы и жесты. Походка. Межличностное пространство. Роль невербальных средств в передаче информации. Жесты. Мимика. Интонация. Темп и громкость речи. Форма изложения.

#### **Позиции в общении (4 часа)**

Различные состояния «Я». Эго-состояние «Родитель». Эго-состояние «Ребенок». Схема Томаса А. Харриса. Стили общения. Виды общения. Этикет

Что такое манипулирование? Причины манипулирования. Типы манипулятивных систем. Трюки манипулятора. Манипулятивные способы поведения в конфликте.

#### **Механизмы межличностного восприятия. (2 часа)**

Роль первого впечатления. «Эффект ореола». Ошибка превосходства. Ошибки привлекательности. Фактор отношения к вам. Каузальная атрибуция. Установка.

#### **Психологические защиты (2 часа)**

Психологическая защита. Вытеснение. Проекция. Замещение. Отрицание. Рационализация. Сублимация.

#### **Конструктивное общение. (4 часа)**

Что мешает полноценному общению? Наиболее распространенные барьеры в общении. Стереотипизация. Препятствия, мешающие нормальным взаимоотношениям. Саботажники общения. Способы снижения эмоциональной напряженности. Управление своими эмоциями и чувствами. Конструктивное выражение негативных чувств. Процесс слушания. Задачи, решаемые в процессе слушания. Виды слушания. Правила эмпатического слушания.

#### **Приемы расположение к себе. Самопрезентация. (4 часа)**

Знаки внимания. Compliments. Как правильно делать комплименты. Похвала и поддержка. Самопрезентация. Фактор превосходства. Самоподача привлекательности и демонстрация отношения.

#### **Конфликт. Стили разрешения конфликтов (2 часа)**

Конфликт. Основные стили разрешения конфликтов. Динамика конфликта. Конструктивное разрешение конфликтов. Принципы управления конфликтом. Контроль эмоций.

#### **Психологические аспекты семейных отношений. (4 часа)**

Различия между браком и периодом ухаживания. Факторы, влияющие на стабильность брака. Роль сексуальных отношений в стабильности семьи. Общение в семье: конфликты и их преодоление. Значение гармоничных отношений в браке. Функции семьи. Детско-родительские отношения. Типы негармоничного воспитания. Роль интимных отношений в жизни человека. Норма и патология. Искусственное прерывание беременности. Болезни, передающиеся половым путем.

#### **Коллектив и личность. (3 часа)**

Роль процесса социализации в развитии личности. Виды групп. Коллектив. Этапы формирования коллектива. Распределение ролей в коллективе.

Кто может стать лидером? Психологические качества лидера. Типы лидеров. Стили управления. Социально-психологические особенности взаимодействия людей в малой группе. Групповые нормы. Конформизм. Эксперимент С. Аша. Факторы, влияющие на уровень конформности. Развитие навыков уверенного отказа. Почему не всегда удается сказать «нет»? Право на отказ. Приемы противостояния давлению.

#### **Профессиональное самоопределение.(3 часа)**

Общая готовность к самоопределению. Проблема выбора профессии. Выявление профессиональных интересов и склонностей.

Выбор профессии. Классификация профессий. Типология личности Голланда. Условия выбора профессии. Возможные затруднения при выборе профессии. Профессионально важные качества профессий. Процесс принятия решения. Сдача проектов «В поисках своего призвания».

#### **Защита реферативных работ.**

#### **4. Требования к усвоению содержания курса**

##### **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 /беседою, 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.

**Тематическое планирование  
«Я познаю себя. Основы психологии»**

№	Тема занятия	Дата	Примечания
<b>ВВЕДЕНИЕ В ПСИХОЛОГИЮ. Познавательные процессы. Способности (10 часов)</b>			
1.	Что изучает психология? Значение и задачи психологии как науки.		
2.	Понятие о внимании. Свойства и виды внимания. Особенности моего внимания.		
3.	Понятие о памяти. Процессы и виды памяти.		
4.	Особенности моей памяти.		
5.	Мышление и его характеристика.		
6.	Особенности моего мышления.		
7.	Направленность и способности личности: потребности, интересы, склонности, способности, задатки		
8.	Творческие способности. Креативность.		
9.	Головной мозг и психика. Зависимость психической деятельности человека от особенностей его нервной системы		
10.	Проектная работа		
<b>Личность (17 часов)</b>			
11.	Личность и ее проявления: понятие о личности, природа личности и ее формирование		
12.	Психоаналитическая теория личности З. Фрейда.		
13.	Индивидуальная теория личности А. Адлера		
14.	Бихевиористическая теория		
15.	Гуманистическая теория личности А.Маслоу		
16.	Понятие о темпераменте.		
17.	Учение Гиппократа, теория Павлова. Типы темперамент		
18.	Понятие о характере. Черты характера.		
19.	Самосознание. Я-концепция.		
20.	Самоотношение		
21.	Понятия об эмоциях и чувствах, их физиологические основы.		
22.	Виды эмоций: положительные, отрицательные, стенические, астенические.		
23.	Виды чувств. Настроения, аффекты, страсти, стресс.		
24.	Любовь		
25.	Экология любви		
26.	Дружба		
27.	Проектная работа		
<b>Саморегуляция ( 4 часа)</b>			
28.	Трудные состояния, их типология. Стресс.		
29.	Основы саморегуляции		
30.	Профилактика активного поведения		
31.	Позитивное мышление		
<b>Возрастная психология (4час)</b>			
32.	Психологические особенности развития ребенка		
33.	Подростковый возраст		
34.	Юность		
35.	Проектная работа.		