

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Ханагская СОШ»**

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по ВР

 Магомедов Р.Р.

Приказ № 25

«30» августа 2024г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

 Б.А.Раджабов

Приказ № 25

от

«30» августа
2024г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности

«Элементы психологии»

Для обучающихся 11 класса

Направление: социальное

Срок реализации: 1 год

Количество часов: 1 час (всего 34)

Классы: 11

Руководитель: Маграмова
Г.А..

Пояснительная записка

Мировая педагогика ориентируется на самооценку личности ребёнка, её внутренние ресурсы и саморазвитие. Акцент в обучении смещён с передачи знаний на создание психолого - педагогических условий для развития творческого потенциала каждого ребёнка. Следовательно, характер образовательного процесса изменяется в сторону ориентации на личность ученика, его индивидуальные возможности, способности, интересы.

Цель психологии – помочь человеку научиться жить, правильно мыслить, т.е. понять себя, определить отношение к себе и к окружающему миру, найти своё место в жизни. Внутренний мир должен стать для человека таким же важным, как мир, в котором он живёт и действует. Значение психологии не просто в получении результатов диагностик психической деятельности человека, а в использовании их для дальнейшего его развития и саморазвития. Время, потраченное на самопознание, самовоспитание, самоорганизацию и самосовершенствование, обязательно окупится хорошим самочувствием и высокой работоспособностью на долгие годы жизни. Познание окружающего мира, себя и своего места в мире и обществе, значения и ответственности в нём явится обязательным условием гармоничной, здоровой жизни.

Одним из направлений психологической практики в школе является преподавание психологии как предмет а в курсе внеурочной деятельности. Искусство жизни состоит не только в том, чтобы учитывать свою индивидуальность, но и в том, чтобы соотносить свои жизненные цели, планы и желания со своими особенностями, чтобы раскрывать в ходе жизни в себе новые качества, развивать новые способности, стать успешным и счастливым. Это представляется актуальной и важной задачей образования, получившего социальный заказ на подготовку молодого поколения к жизни в правовом демократическом государстве.

Актуальность

Для психического развития и здоровья ребёнка огромное значение имеет его полноценное общение с окружением. Большую часть времени ребёнок проводит в школе, в классе, а значит, становление его личности будет происходить непосредственно в межличностных отношениях с одноклассниками и педагогами. От того, как складываются эти отношения, во многом зависит его эмоциональное благополучие, формирование позитивной самооценки, становление и закрепление личностного стиля поведения и отношение к окружающему миру.

Данная программа ориентирована на обучающихся 11 класса. Это возраст, когда для обучающихся актуальна проблематика самоопределения и взаимоотношений со сверстниками, дружба и сотрудничество. Самоощущение и самооценка становятся в этот период более значимыми, нежели в подростковом возрасте.

Именно личностные, психологические факторы выступают на первый план в работе над этой задачей. Психологическая культура, толерантность, позитивное отношение к себе и другим, способность к рефлексии и саморазвитию, умение строить свои отношения с людьми, уважая их права, и отстаивать свои права конструктивным способом - все это относится к необходимым компонентам личности гражданина демократического общества. Социально-психологическая и личностная зрелость человека характеризуется способом решения жизненных противоречий и проявляется в умении соединять свои индивидуально-личностные особенности, статусные, возрастные возможности, собственные притязания с требованиями общества, окружающих.

Связь с программой воспитания

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учетом рекомендаций Федеральной программы воспитания. Согласно программе воспитания, у современного школьника, должны быть сформированы ценности Родины, человека, природы, семьи, дружбы, сотрудничества, знания, здоровья, труда, культуры и красоты. Эти ценности находят свое отражение в содержании занятий по основным направлениям функциональной грамотности, вносящим вклад в воспитание гражданское, патриотическое, духовно-нравственное, эстетическое, экологическое, трудовое, воспитание ценностей научного познания, формирование культуры здорового образа жизни, эмоционального благополучия. Реализация курса способствует осуществлению главной цели воспитания – полноценному личностному развитию школьников и созданию условий для их позитивной социализации.

Цель: создание условий формирования психологической готовности старшеклассников к вступлению во взрослую жизнь; знакомство учащихся с основной предметной областью общей, социальной и возрастной психологии.

Ознакомительный и практико-ориентированный характер курса позволяет выстроить его так, чтобы решить главную **задачу**: сформировать интерес и доверие учащихся к психологической рефлексии, к самопознанию, что, в свою очередь, будет способствовать развитию самосознания в юношеском возрасте.

Также курс преследует задачи:

1. Знакомство участников с теорией психологии;
2. Овладение участниками средствами самопознания и познания других людей;
3. Развитие способностей к самоанализу, саморегуляции и саморефлексии;
4. Тренировка навыков индивидуальной и групповой тренинговой работы;
5. Формирование мотивов самоактуализации;
6. Развитие навыков и умений по целеполаганию и планированию.
7. Развитие социального интеллекта (овладение способами и приемами конструктивного взаимодействия с окружающими);
8. Формирование у учащихся перспектив дальнейшего личностного развития, жизненных планов.

Формы организации работы с обучающимися: фронтальная, групповая, парная, индивидуальная.

Методы организации учебного процесса: беседа, лекция, семинар, тренинг, проблемная ситуация, круглый стол, погружение, проект, игра.

Методы контроля:

Тест, опросник, наблюдение, рефлексия, анализ продуктов деятельности (эссе, рисунки), анкетирование.

Нормативно-правовая база курса:

Учебный план МКОУ «Хангская СОШ» - нормативный документ, определяющий объем учебной нагрузки обучающихся, состав учебных предметов, распределяющий учебное время, отводимое на освоение содержания образования по классам, учебным предметам, соответствует законодательству РФ в области образования и разработан на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
2. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (от 17 мая 2012 г. № 413); с изменениями от 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г., 24 сентября, 11 декабря 2020 г., 12 августа 2022 г.
3. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям

организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (от 29 декабря 2010 г. № 189);

4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27.07.2020 № 22 «О внесении изменений в Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 18.03.2020 № 7 и от 30.03.2020 № 9».

5. Методические рекомендации для общеобразовательных организаций по открытию классов «Психолого-педагогической направленности» в рамках различных профилей при реализации образовательных программ среднего общего образования Министерства просвещения РФ от 30 марта 2021 г. N ВБ- 511/08;

6. Федеральная образовательная программа среднего общего образования (приказ Минпросвещения от 23.11.2022 № 1014);

7. Устав МКОУ СОШ № 10;

8. Основная образовательная программа МКОУ СОШ № 10

.

Планируемые результаты

Личностные:

- Гражданское и патриотическое воспитание:

- уважать себя как гражданина великой страны, при этом понимать и принимать ценность многонационального российского общества.
- стремиться к взаимопониманию и взаимопомощи, активно участвовать в волонтерском движении.
- осознавать российскую гражданскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявлять интерес к исследованию этнической психологии народов России.

- Духовно – нравственное воспитание:

- ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора, возникающих в процессе реализации проектов или исследований,
- осознание важности морально-этических принципов в деятельности исследователя;

- физическое воспитание и формирование культуры здорового образа жизни:

- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысливая собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;
- умение принимать себя и других, не осуждая;
- умение осознавать эмоциональное состояние себя и других,
- умение управлять собственным эмоциональным состоянием;

- трудовое воспитание:

- осознанно оценивать свои профессиональные склонности
- осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

- Ценности научного познания:

исследовать, наблюдать и понимать свои качества и свои особенности;

Метапредметные:

- В сфере овладения универсальными учебными познавательными действиями:

- Устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого психологического анализа;
- Выявлять дефицит информации, необходимой для решения изучаемой задачи;

организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (от 29 декабря 2010 г. № 189);

4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27.07.2020 № 22 «О внесении изменений в Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 18.03.2020 № 7 и от 30.03.2020 № 9».

5. Методические рекомендации для общеобразовательных организаций по открытию классов «Психолого-педагогической направленности» в рамках различных профилей при реализации образовательных программ среднего общего образования Министерства просвещения РФ от 30 марта 2021 г. N ВВ- 511/08;

6. Федеральная образовательная программа среднего общего образования (приказ Минпросвещения от 23.11.2022 № 1014);

7. Устав МКОУ СОШ № 10;

8. Основная образовательная программа МКОУ СОШ № 10

.

Планируемые результаты

Личностные:

- гражданское и патриотическое воспитание:

- уважать себя как гражданина великой страны, при этом понимать и принимать ценность многонационального российского общества.
- стремиться к взаимопониманию и взаимопомощи, активно участвовать в волонтерском движении.
- осознавать российскую гражданскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявлять интерес к исследованию этнической психологии народов России.

- духовно-нравственное воспитание:

- ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора, возникающих в процессе реализации проектов или исследований,
- осознание важности морально-этических принципов в деятельности исследователя;

- физическое воспитание и формирование культуры здорового образа жизни:

- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;
- умение принимать себя и других, не осуждая;
- умение осознавать эмоциональное состояние себя и других,
- умение управлять собственным эмоциональным состоянием;

- трудовое воспитание:

- осознанно оценивать свои профессиональные склонности
- осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

- ценности научного познания:

исследовать, наблюдать и понимать свои качества и свои особенности;

Метапредметные:

- в сфере овладения универсальными учебными познавательными действиями:

- устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого психологического анализа;
- выявлять дефицит информации, необходимой для решения изучаемой задачи;

- выявлять причинно-следственные связи при изучении психологических процессов;
- делать выводы с использованием умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы, находить взаимосвязи;
- самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи;
- формулировать вопросы, фиксирующие разрыв между реальным и желательным состоянием ситуации, объекта;
- формировать гипотезу об истинности собственных суждений и суждений других, аргументировать свою позицию, мнение;
- прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах;

- работа с информацией:

- применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учетом задачи;
- выбирать, анализировать, систематизировать информацию различных видов и форм;
- находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках.

- в сфере овладения универсальными коммуникативными действиями:

- доверительно и открыто говорить о своих чувствах, когда это необходимо;
- строить Я-высказывания по заданной проблематике;
- моделировать ситуации, определять коммуникативные позиции участников;
- определять причины трудностей в общении и понимать, как их преодолеть;
- работать индивидуально, в паре и в группе, реализуя учебные психологические задачи;
- определять задачи коммуникации и эффективно сотрудничать в достижении совместных целей

- в сфере овладения универсальными регулятивными действиями:

- овладеть навыками саморегуляции и самоконтроля в общении с другими людьми;
- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя;
- аргументировано вести спор, учитывая позицию противоположной стороны;
- рассуждать, строить логические умозаключения;

Предметные:

- знать основные понятия и определения;
- уметь проводить самодиагностику с использованием тестовых методик (анкет, опросников);
- классифицировать эмоции, состояния, уметь различать по основным признакам;
- распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей;
- знать алгоритм и правила психологического тренинга
- исполнять различные роли в учебной психологической деятельности (психодрама, игра, тренинг); уметь подобрать тестовые методики для тематического исследования, руководствуясь прилагаемой инструкцией.

Содержание курса

Курс составлен в 5 частях. Каждая часть содержит рефлексивное занятие для подведения итогов, промежуточного контроля знаний и рефлексии эмоций, чувств и опыта обучающихся.

1 часть – Введение в предмет - 4 часа (занятия № 1-4).

Первичная диагностика, сплочение группы. Введение в предметную область: Что такое психология? История развития науки, объект изучения, методы, области применения знаний. Знакомство обучающихся, тренинг эмоционального самораскрытия, командообразования. Теория тренинга: виды, правила, алгоритмы проведения.

2 часть – Личность - 8 часов (занятия № 5-12).

Понятие о личности, этапы становления, возрастные кризисы, структура потребностей, темперамент, интеллект, способности и функции: внимание, мышление, речь. Словесная игра на развитие словесно-логического, наглядно-образного мышления и устной речи. Тесты на определение преобладающего темперамента, уровня развития внимания, логики, тип интеллекта.

3 часть – Межличностное взаимодействие – 10 часов (занятия № 13-22).

Общение, эмоции, конфликты, психологические защиты. Семья: эволюция семьи, внутрисемейные взаимодействия. Проблемные ситуации родительно-детских отношений. Понятие о нравственности. Тренинг-погружение «Моральные дилеммы». Тесты: Томаса-Килманна «Поведение в конфликтной ситуации», «Уровень нравственного развития».

4 часть – Психология состояний. Саморегуляция. – 7 часов (занятия № 23-29).

Стресс, тревога, депрессия, прокрастинация, уверенность, фрустрация – понятие, виды, характеристики. Манипуляции и установки. Проект обучающихся «Способы регуляции при стрессе», Тест САН (самочувствие, активность, настроение), тест «Состояние фрустрации» В.В.Бойко. Эмоциональный интеллект.

5 часть – Мои профессиональные намерения – 5 часов (занятия № 30-34).

Классификация профессий: виды, типы. Профессионально-важные качества личности. Тесты определения профориентаций. Профессиональная проба «Диалог» и «Резюме», Деловая игра-конструктор «Стартап», Проект обучающихся: эссе «Когда я стану специалистом». Итоговый тест (проверка знаний), рефлексия опыта участников – итоги курса «Психология для старшеклассников».

Поурочно-тематическое планирование

№	Дата	Тема	Часы
	I	Введение в предмет	4
1		Что такое психология? Методы психологии: наблюдение, беседа, эксперимент.	1
2		Что такое тренинг? Правила тренинговых занятий. Тренинг командообразования и сплочения группы.	1
3		Игровой тренинг «Кто я? Какой я?»	1
4		Направления психологии: психоанализ, НЛП, гештальтизм, бихевиаризм.	1

	II	Личность	8
5		Понятие о личности. Структура личности	1
6		Инстинкты и потребности человека. Пирамида потребностей	1
7		Этапы становление личности. Возрастные кризисы.	1
8		Личные границы	1
9		Понятие о темпераменте	1
10		Интеллект	1
11		Мышление, внимание, речь	1
12		Рефлексивное занятие «Что мы узнали о Личности?»	1
	III	Межличностное взаимодействие	10
13		Эмоции, мимика и жесты	1
14		Психологические защиты	1
15		Конфликт, виды, типы конфликтов	1
16		Взаимодействие сторон в конфликте	1
17		Любовь и дружба	1
18		Семья, типы семей, эволюция семьи.	1
19		Дети и родители	1
20		Нравственность. Этапы развития нравственности.	1
21		Моральные дилеммы	1
22		Рефлексивное занятие «Межличностные взаимодействия»	1
	IV	Психология состояний. Саморегуляция	7
23		Стресс	1
24		Виды стресса	1
25		Саморегуляция при стрессе	1
26		Страх, тревога, депрессия, прокрастинация.	1
27		Уверенность. Фрустрация	1

28		Психологические манипуляции и установки.	1
29		Рефлексивное занятие «Состояния личности».	1
	V	Мои профессиональные намерения	5
30		Классификация профессий (типы, группы)	1
31		Профессиональная проба «Диалог», «Резюме»	1
32		Деловая игра - конструктор «Стартап»	1
33		Рефлексивное занятие «Мои профессиональные намерения»	1
34		Итоговое рефлексивное занятие	1
		Всего часов: 34	

Формы контроля

1. Наблюдение.
2. Рефлексия по каждому занятию, по тематическому циклу.
3. Тестирование, опрос, зачет, экзамен.
4. По итогам программы обучающиеся пишут творческое эссе «Что я понял? Что узнал? Чему научился?»

Комплект материалов для оценки освоенных умений и усвоенных знаний

Задания для проведения экзамена

ЗАДАНИЕ № 1 Теоретическое задание. Вопросы по психологии.

1. Предмет изучения и задачи психологии.
2. Роль общей психологии в системе наук.
3. Методы исследования в психологии.
4. Подходы в изучении психологии.
5. Уровни психической деятельности. Сознание и самосознание в развитии личности. Свойства и функции сознания.
6. Понятие психики. Структура психики. Общее и индивидуальное в психике человека.
7. Состояние субъективной и объективной реальности.
8. Психические процессы: ощущения, восприятия, представления. Их проявления.
9. Эмоции и эмоциональные состояния.
10. Мышление, его виды, формы проявления; операции мыслительной деятельности. Индивидуальные различия в мышлении.
11. Психологическая характеристика воображения и памяти.
12. Психические процессы: речь, внимание.
13. Общая характеристика индивидуально-типологических особенностей личности.
14. Типы темпераментов и их психологическая характеристика.
15. Задатки и способности.
16. Интеллект, мышление и чувства.