

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Рубасская средняя общеобразовательная школа»



**Рабочая программа  
по внеурочной деятельности  
« Психология»  
Социальное направление  
10 класс  
на 2023 – 2024 учебный год**

**Составитель:**  
педагог-психолог  
Хуршидова В.Г.

с.Рубас, 2023

### **Пояснительная записка**

Мировая педагогика ориентируется на самоценность человеческой личности, ее внутренние ресурсы и саморазвитие. Акцент в обучении смещается с передачи знаний на создание психолого-педагогических условий для развития творческого потенциала каждого ребенка. 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 диагностики 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 является обязательным условием гармоничной, здоровой жизни.

Одним из направлений психологической практики в школе является преподавание психологии как учебного предмета. Психолог как учитель вносит реальный вклад в содержание школьного образования, поскольку уроки психологии включены в учебную концепцию школы. Преподавание курса по психологии представляется актуальной и важной задачей образования, получившего социальный заказ на подготовку подрастающего поколения к жизни в правовом демократическом государстве. 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. 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.

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

Программа «Психология +» ориентирована на обучающихся 8 класса. Именно тема взаимоотношений со сверстниками, дружбы и сотрудничества в классе выходит для ребят этого возраста на первый план. Отношения с друзьями становятся в этот период более значимыми, нежели в первые два школьных года, меньше зависят от оценок учителя и школьных успехов.

#### **Нормативные документы для разработки программы:**

Рабочая программа элективного курса разработана на основе следующих нормативных документов:

- Закона РФ «Об образовании» от 29.12.2012 N 273-ФЗ;

- Приказа Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897, зарегистрированного в Министерстве юстиции РФ 01 февраля 2011 года № 19644 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;

- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального образовательного стандарта общего образования»;

- Основной образовательной программы ОУ.

В программе учтены идеи и положения Концепции духовно - нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

**Цели программы:** создание условий формирования психологической готовности старшеклассников к вступлению во взрослую жизнь;

**Задачи программы:**

1. Обеспечение участников теоретической психологической информацией;
2. Обеспечение участников средствами познания других людей и самопознания;
3. Развитие навыков групповой работы;
4. Формирование мотивов самоактуализации;
5. Развитие навыков и умений по целеполаганию и планированию. Развитие социального интеллекта (овладение способами и приемами конструктивного взаимодействия с окружающими), развитие рефлексии;
6. Формирование у учащихся перспектив в дальнейшем личностном развитии, жизненных планов.

**Методы организации учебного процесса:** словесные, проблемное обучение, метод погружения, метод проектов, метод наблюдения, метод экспериментальной психологии, анализа продуктов деятельности, анкетирование и другое.

## **Планируемые результаты обучения по программе элективного курса «Психология»**

### **Регулятивные УУД:**

- овладевать навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми;
- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя;
- учиться осознать свои трудности и стремиться к их преодолению
- строить речевое высказывание в устной форме

### **Познавательные УУД:**

- уметь распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей с помощью учителя;
- учиться исследовать свои качества и свои особенности
- учиться рассуждать, строить логические умозаключения с помощью учителя;
- учиться наблюдать;
- моделировать ситуацию с помощью учителя;

### **Коммуникативные УУД:**

- учиться доверительно и открыто говорить о своих чувствах;
- учиться работать в паре и в группе;
- выполнять различные роли;
- слушать и понимать речь других ребят;
- осознавать особенности позиции ученика и учиться вести себя в соответствии с этой позицией;

## Краткое описание разделов курса и почасового распределения по каждому классу

10 класс -35 часов в год, в неделю 1 час

Программа рассчитана на 35 часов, занятия проводятся 1 раз в неделю по 45 минут.

Целевая группа: 10-й класс (14-16 лет).

Структура занятия:

1.Ритуал приветствия.

Цель: Создание позитивного настроения на занятие.

2.Разминка.

Цель: Активизация участников группы, введение в рабочую атмосферу. Задания, рассчитанные на развитие сообразительности, быстроты реакции, памяти.

1. Основное содержание:

Выполнение развивающих упражнений, тестов, групповые дискуссии, игровые методы, проективные методики рисуночного и вербального типов.

2. Рефлексия занятия.

Цель: осознание своих чувств, ощущений от тех или иных заданий.

3. Ритуал прощания. Цель: создание ощущения завершенности, позитивного настроения и желания встретиться снова.

Этапы реализации программы:

I этап – вводный (первичная диагностика, комплектование групп, 1 и 2 занятие)

II этап – основной (основные занятия - 15 занятий)

III этап – итоговый (итоговое занятие и повторная диагностика, оформление сводной таблицы результативности и динамики развития, коррекции познавательной и мотивационно - личностной сфер)

Ожидаемыми результатами программы могут быть:

• качественные показатели (показатели развития мотивационно - личностной сферы):

- Развитие рефлексии
- Развитие эмоционально-волевой сферы
- Формирование адекватной самооценки
- количественные показатели:

1. Количество проведённых занятий
2. Количество участников программы (обучающихся, посетивших занятия)
3. Количество выполненных заданий

Формы контроля

1.Рефлексия по каждому занятию, по итогам программы обучающиеся пишут творческое эссе «Что я узнал нового на занятиях?»

2. По итогам реализации программы повторная диагностика и сводные показатели.

#### Учебно - методическое обеспечение:

1. Архипова, В. Ф. Психология межличностных отношений: учеб. пособие / В. Ф. Архипова, А. В. Голумидова ; Владим. гос. ун-т. – Владимир: Изд-во ВлГУ, 2009. – 124 с.
2. Богатырева Т.Л. Практическому психологу – цикл занятий с подростками 10-12 лет – М., 2009.
3. Большая энциклопедия психологических тестов. – М.: Изд-во Эксмо, 2006. – 416 с.
4. Грецов А., Азбель А. Психологические тесты для старшеклассников и студентов. – СПб.: Питер, 2012. – 208 с.: ил.
5. Еремина Т. И. Визуальная психодиагностика: экспресс-методы идентификации личности по внешности, мимике, жестам/ Т. И. Еремина. – Ростов н/Д: Феникс, 2012. – 234, [1] с. – (Психологический практикум).
6. Методический журнал для педагогов-психологов «Школьный психолог». – Издательский дом «Первое сентября».
7. Романова Е. С. 99 популярных профессий. Психологический анализ и профионограммы. 2-е изд. СПб.: Питер, 2006. – 464 с.: ил.
8. Сущенко С. А. Социальная психология. – Ростов н/Д: Феникс, 2006.
9. Психологический комфорт в школе: как его достичь: акции, тренинги, семинары. Авт.-сост. Е.П. Картушина, Т.В. Романенко. – Волгоград: Учитель, 2019.

#### Интернет-ресурсы:

1. <http://azps.ru> - А. Я. Психология: тесты, тренинги, словарь, статьи
2. <http://pedsovet.su> – Раздел «Психологу». Разработка уроков и занятий.

Тематическое планирование 10 класс (1 часть)

№ занятия	Тема	Часы	Дата проведения	
			По плану	По факту
1.1	<b>«Введение»</b>	1		
1.	Вводное занятие. Что такое психология?	1		
2.	Что такое тренинг?	1		
3.	Правила тренинговых занятий	3		
	<b>Общее количество часов</b>			
1.2	<b>«Познавай себя и окружающих»</b>	1		
1.	Понятие о личности	1		
2.	Методы психологии	1		
3.	Ценностные ориентации личности	1		
4.	Воображение	1		
5.	Отношение к окружающим людям	1		
6.	Конструктивное взаимодействие	1		
7.	Темперамент	1		
8.	Характер	1		
9.	Характеристика человека	1		
10.	Потребности человека	1		
11.	Интеллект	1		
12.	Эмоции и мимика	1		
13.	Жесты и наблюдательность	1		
	<b>Общее количество часов</b>	<b>13</b>		
1.3	Заключительное занятие. Рефлексия.	1		
	<b>ИТОГО</b>	<b>17</b>		
<b>Тематическое планирование 10 класс (2 часть)</b>				
№ занятия	Тема	Часы		
1.1	Вводное занятие.	1		
1.2	<b>«Познавай себя и окружающих»</b>	1		
1.	Навыки распознавания эмоций и чувств	1		
2.	Умение понимать других	1		
3.	Безусловное позитивное отношение к окружающим	3		
	<b>Общее количество часов</b>			
1.3	<b>«Мои профессиональные намерения»</b>	1		
1.	Классификация профессий	2		
2.	Выбор и моделирование	1		
3.	Темперамент и выбор профессии	1		
4.	Интересы и выбор профессии	1		
5.	Склонности и профессиональная направленность	1		
6.	Профессиональный тип личности	1		
7.	Деловая игра «Кадровый вопрос»	1		
8.	Как достичь успеха в профессии	1		
9.	Поддержка друзей	1		
	<b>Общее количество часов</b>	<b>10</b>		

1.4	<b>«Наша уверенность»</b>	1		
1.	Уверенность. Состояние фрустрации	1		
2.	(преодоление и распознавание)	1		
3.	Психологические установки	3		
	Стресс. Техники саморегуляции.			
	<b>Общее количество часов</b>			
1.5	<b>Диагностика</b>	2		
1.				
	<b>ИТОГО</b>	<b>18</b>		
<b>35 часов</b>				