

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
лицей № 1 имени А.С. Пушкина г. Томска**

---

Приложение ООП НОО/ООО/СОО  
Приказ № 196-од от 01.09.2020

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
ПСИХОЛОГИЯ В МОЕЙ ЖИЗНИ  
среднее общее образование**

Разработчик/ составитель:  
Кустова Е. А,  
педагог-психолог

г. Томск

## Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Психология в моей жизни» разработана для уровня среднего общего образования и реализуется на базовом уровне, предназначена для удовлетворения индивидуальных образовательных потребностей и интересов учащихся в получении необходимых теоретических знаний и практических навыков, соответствующих требованиям времени и общества.

Нормативно-правовые основания разработки и реализации рабочей программы:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции изменений и дополнений).
- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. №413) в редакции изменений и дополнений.
- Примерная основная образовательная программа среднего общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. №2/16-з).

**Актуальность программы:** важнейшая задача школы – формирование полноценного гражданина своей страны. Решение этой задачи во многом зависит от того, чем будут заниматься повзрослевшие школьники, какую профессию они выберут, и где будут работать. Преподавание курса внеурочной деятельности по психологии в общеобразовательных организациях является актуальной и важной задачей образования. Психологическая культура, толерантность, позитивное самооценка, способность к рефлексии и самосовершенствованию, умение строить отношения с окружающими – все это необходимо для развития успешной личности, а также для построения максимально продуктивных профессиональных отношений в социальной сфере.

**Отличительная особенность программы:** программа курса внеурочной деятельности «Психология в моей жизни» направлена на формирование общей культуры обучающихся, на их духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие, на развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование, сохранение и укрепление психического и физического здоровья учащихся. Программа «Психология в моей жизни» является авторской. Использование тестов, опросных методик, тренинговых занятий позволит старшеклассникам соотнести самонаблюдение с данными исследований и наметить пути развития необходимых качеств для будущей профессии.

**Цель программы:** овладение обучающимися элементарной психологической культурой, которая является частью общей культуры и обеспечивает им полноценное вступление в самостоятельную жизнь, развитие готовности к полноценному взаимодействию с миром.

**Задачи программы:**

- 1) сформировать общие представления о психологии как науке;
- 2) пробудить интерес к другим людям и самому себе;
- 3) научить эффективному деловому общению, умению конструктивно выстраивать межличностные отношения;
- 4) развить необходимые психологические качества для будущей профессии;
- 5) осознать особенности человеческой психики и социального поведения;
- 6) развить умение конструктивно решать конфликты.

**Адресат программы:** данный курс ориентирован на учащихся 10-х классов.

**Объем и срок освоения программы:** на освоение курса отводится 34 учебных часа в год, 1 час в неделю. Продолжительность занятия в одном классе – 40 минут.

Рабочая программа ориентирована на достижение результатов ФГОС. Обеспечивает преемственность начального общего образования, основного общего образования, среднего общего образования.

## **I. Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

### **Личностные результаты:**

- 1) формирование высокого уровня самосознания, ценностного отношения к собственной жизни, умение ее проектировать и достойно реализовать;
- 2) формирование положительного самовосприятия и чувства своей изначальной ценности как индивидуальности, ценности своей жизни и других людей;
- 3) развитие свойств и качеств личности, необходимых для полноценного межличностного взаимодействия;
- 4) развитие личной ответственности за свои поступки;
- 5) укрепление адаптивности и стрессоустойчивости, оптимизма в отношении к реальности.

### **Метапредметные результаты:**

- 1) формирование представлений подростков о значении и законах конструктивного общения в школе, семье и будущей профессиональной деятельности;
- 2) развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение;
- 3) формирование активной позиции школьника при решении задач в области социальных и межличностных отношений;
- 4) приобретение практического опыта работы в группе, сотрудничества со сверстниками, позитивных моделей поведения в обществе.

### *Ученик научится:*

- эффективнее справляться с проблемами, а также предотвращать их появление;
- осуществлять самостоятельный выбор, требующий от человека определённой личностной зрелости;

- отстаивать свою точку зрения, находить компромиссное решение в различных ситуациях;
- проводить анализ особенностей своей личности (психических свойств, черт характера, темперамента, ценностных ориентаций) путем применения различных диагностических методик, давать адекватную самооценку своей личности, развивать себя физически и психически, постоянно развивать свой интеллект и культуру;
- применять психологические знания в процессе обучения и в повседневной жизни.

*Ученик получит возможность научиться:*

- *лучше понимать самого себя, своё поведение в тех или иных ситуациях и поведение окружающих;*
- *участвовать в дискуссиях на психологические темы;*
- *методам и упражнениям для развития элементарных психических процессов.*

**Программа предусматривает достижение 3 уровней результатов:**

Первый уровень результатов	Второй уровень результатов	Третий уровень результатов
Представление о психологии в целом; знания об основных категориях и понятиях психологической науки; представление о мотивации поведения и деятельности, психической регуляции поведения и деятельности; знания основных потребностях человека, эмоциях и	Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества, ценностного отношения к социальной реальности в целом; развитие ценностного отношения к себе, к	Умение добиваться своих целей: ставить цель, планировать, прогнозировать результат, оценивать, контролировать, довести до конца; умение общаться: вступать в контакт, поддерживать общение,

<p>чувствах; овладение способами самопознания, рефлексии.</p>	<p>психологическому здоровью.</p>	<p>умение отстаивать свою точку зрения, слушать и слышать другого; осознавать свои чувства и справляться со своими эмоциями; адекватно принимать социальную роль; умение адекватно оценивать себя и свои возможности; опыт проектной деятельности.</p>
---	-----------------------------------	--

## **II. Содержание учебного курса:**

### **1. Введение в психологию личности – 1 час.**

Определение содержания, целей и задач курса.

### **2. Понятие «личность». Структура личности – 2 часа.**

Определение понятий «Личность», «Индивид», «Индивидуальность».

Обозначение элементов, входящих в структуру личности.

Практическая часть: приведение примера человека-личности и обоснование приведенного примера.

### **3. Характер. Темперамент – 2 часа.**

Содержание понятий «Характер», «Темперамент». Виды темперамента и их характеристики. Типы характера и их характеристики. Основные отличия между темпераментом и характером.

Практическая часть: определение типа темперамента.

### **4. Воля. Целеполагание. Эмоции и самоконтроль – 2 часа.**

Содержание понятия «Воля». Структура волевого акта. Особенности волевого поведения. Содержание понятия «Эмоции». Виды и функции эмоций.

Практическая часть: определение уровня силы воли.

#### **5. Ценностные ориентации – 2 часа.**

Определение важного, ценного, значимого. Взаимосвязь ценностных ориентаций и модели поведения человека.

#### **6. Способности. Познавательные процессы. Особенности саморазвития – 2 часа.**

Содержание понятий «Способности», «Одаренность», «Талант».

Практическая часть: диагностика коммуникативных и организаторских способностей.

#### **7. Мотивы и мотивация. Потребности. Пирамида Маслоу – 2 часа.**

Содержание понятия «Мотивация». Виды мотивации. Иерархия потребностей А. Маслоу.

Практическая часть: определение видов мотивации при достижении поставленных целей.

#### **8. Основные теории личности. Психоанализ, гештальт-психология, я-концепция, транзактный анализ – 1 час.**

Обзор с основных теорий личности: родоначальник теории, предмет изучения, содержание, структура личности в рамках данной теории.

#### **9. Общение. Структура и средства общения – 2 часа.**

Содержание понятия «общение». Виды общения. Функции общения. Средства и структура общения.

Практическая часть: диагностика коммуникативных навыков.

#### **10. Вербальное и невербальное общение – 2 часа.**

Вербальное общение. Невербальное общение. Плюсы и минусы, эффективное использование.

Практическая часть: развитие навыков вербального и невербального общения.

#### **11. Дистанция в общении – 1 час.**

Дистанция при общении: интимная, личная, социальная (общественная), формальная, публичная (открытая). Значение правильного

выбора дистанции для эффективного общения. Влияние культуры разных народов на выбор дистанции при общении.

Практические упражнения на определение своей наиболее «удобной» дистанции при общении. «Пузырь», «Солнце и планеты».

### **12. Стили общения – 2 часа.**

Основные стили общения и их характеристики.

Практические упражнения на развитие коммуникативных навыков.

### **13. Манипулирование. Психологические защиты в общении – 2 часа.**

Содержание понятия «Манипулирование». Область применения. Виды психологических защит в общении. Практическое значение.

### **14. Правила успешной коммуникации – 2 часа.**

**Содержание понятия «Успешная коммуникация». Основные составляющие успеха в общении.**

Практические упражнения: «Оценка коммуникабельности», «Эстафетная палочка», «Карусель», «Объявление», «Формальное общение».

### **15. Конфликт. Стили разрешения конфликтов – 2 часа.**

Содержание понятия «конфликт». Структура конфликта. Причины возникновения. Виды конфликтов. Основные модели поведения в конфликтной ситуации. Функции конфликта.

Практическая часть: диагностика уровня личностной конфликтности. Технологии управления конфликтами.

### **16. Конструктивное преодоление конфликтов – 1 час.**

Разрешение конфликта – стратегия сотрудничества.

Практические упражнения: тест «Самооценка конфликтности», «Оценка стратегии поведения в конфликте», «Скульптура конфликта», «Конфликтные ситуации».

### **17. Особенности поведения людей в малых группах – 2 часа.**

Содержание понятия «Малая группа». Основные характеристики малой группы. Особенности поведения человека, входящего в состав малой группы.

**18. Лидерство – 2 часа.**

Содержание понятия «Лидерство». Основные характеристики лидера.

Практическая часть: диагностика лидерских качеств.

**19. Заключительное занятие – 1 час.**

Подведение итогов. Рефлексия.

**20. Промежуточная аттестация – 1 час.**

Тестирование по всем темам курса.

### III. Тематическое планирование

№	Тема	Количество часов
1.	Введение в психологию личности	1
2.	Понятие «личность». Структура личности.	2
3.	Характер. Темперамент.	2
4.	Воля. Целеполагание. Эмоции и самоконтроль.	2
5.	Ценностные ориентации.	2
6.	Способности. Познавательные процессы. Особенности саморазвития.	2
7.	Мотивы и мотивация. Потребности. Пирамида Маслоу.	2
8.	Основные теории личности. Психоанализ, гештальт-психология, я-концепция, транзактный анализ.	2
9.	Общение. Структура и средства общения.	2
10.	Вербальное и невербальное общение.	2
11.	Дистанция в общении	1
12.	Стили общения.	2
13.	Манипулирование. Психологические защиты в общении.	2
14.	Правила успешной коммуникации.	2
15.	Конфликт. Стили разрешения конфликтов.	2
16.	Конструктивное преодоление конфликтов.	1
17.	Особенности поведения людей в малых группах.	2
18.	Лидерство.	2
19.	Заключительное занятие.	1
		34

**Материально-техническое обеспечение образовательного процесса:**

- 1) интерактивный комплект
- 2) компьютер
- 3) МФУ
- 4) Выход в локальную сеть и Интернет
- 5) Доступ к электронному журналу, электронной учительской

**Литературные источники:**

1. Атлас по психологии» М. В. Гамезо. М.: Педагогическое общество России, 2006.
2. Зуева Ф. А. «Основы профессионального самоопределения. Предпрофильная подготовка. – Челябинск: Взгляд, 2008.
3. Курс практической психологии/ Р.Р.Кашапов. – Ижевск.: Изд-во Удм.ун-та,2007.
4. Крысько В. Г. Социальная психология: словарь - справочник. – Мн.: Харвест, М.: АСТ, 2007.
5. Платонов К. «Занимательная психология». – СПб.: Издательство «Питер», 2003.
6. Платонов К. Краткий психологический словарь, М.: АСТ, 2005.
7. Пономаренко Л. П., Белоусова Р. В. Основы психологии для старшеклассников: - М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС,2003 г.
8. Реан А. А., Гатанов Ю. Б., Баранов А. А. «Психология 8-11 класс. Учебник». – СПб.: Издательство «Питер», 2007.
9. Столяренко Л.Д. «Психология: 100 экзаменационных ответов. – М.: ИКЦ «Март», 2010
10. Цукерман Г. А. Психология саморазвития : задача для подростков и их педагогов — Рига : ПЦ «Эксперимент», 1997. Анн Л. Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб., 2007.
11. Битянова М. Р. Организация психологической работы в школе. – М., 1997.

12. Григорьева Т. Г. Основы конструктивного общения. – М., 1997.
13. Данилова В. Л. Как стать собой. – М., 1994.
15. Кон И. С. Психология юношеского возраста. – М., 1994.
16. Коротаяева Е. Хочу, могу, умею. – М., 1997.
17. Овчарова Р. В. Справочная книга школьного психолога. – М, 1996.
18. Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога в образовании. – М., 1995.