

АДМИНИСТРАЦИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ВОРКУТА»  
Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 12» г. Воркуты  
«ВОРКУТА» КАР КЫТШЛОН МУНИЦИПАЛЬНОЙ ЮКДИСА АДМИНИСТРАЦИЯ  
«12 №-а шёр учреждение» Воркута карса Муниципальной велёдан учреждение  
169908, Республика Коми, г. Воркута, ул. Возейская, д. 8  
Тел.: (82151) 6-28-77 Факс: 8-82151-6-93-10 E-mail: [sch\\_12\\_vor@edu.rkomi.ru](mailto:sch_12_vor@edu.rkomi.ru)

РАССМОТРЕНА  
на заседании ШМО  
Протокол № 1  
от 31 августа 2023 года

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора  
МОУ «СОШ № 12» г. Воркуты  
от 31.08.2023 № 574

## **Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Психология»**

социальное направление

среднего общего образования  
срок реализации программы 1 год  
(возраст учащихся – 15 -18 лет)

Рабочая программа курса «Психология» составлена  
в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом  
среднего общего образования, федеральной образовательной программой среднего общего  
образования, на основе авторской программы («Психология» А.Д. Андреевой, Е.Е. Даниловой,  
И.В. Дубровиной, Д.В. Лубовского, А. М. Прихожан, Н.Н. Толстых).

Составитель: Серякина Р.В.,  
педагог-психолог

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Психология» разработана в соответствии с:

- Федеральной образовательной программой среднего общего образования (Приказ Минпросвещения России «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования» от 18.05.2023 № 371, зарегистрирована в Минюсте 12.07.2023 №74228),
- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 (ред. от 12.08.2022) «Об утверждении Федерального образовательного стандарта среднего общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480) (в действующей редакции);

**с учетом:**

- федеральной рабочей программы воспитания;
- авторской программы («Психология» А.Д. Андреевой, Е.Е. Даниловой, И.В. Дубровиной, Д.В. Лубовского, А. М. Прихожан, Н.Н. Толстых).

**Цель курса «Психология»** - это овладение учащимися элементарной психологической культурой, которая является частью общей культуры и обеспечивает ему полноправное вступление в самостоятельную жизнь, развитие готовности к полноценному взаимодействию с миром.

**Задачи:**

- формирование общих представлений о психологии как науке;
- пробуждение интереса к другим людям и самому себе;
- развитие самосознания (чувства собственного достоинства, адекватной самооценки);
- раскрытие сущности личностной направленности (потребностей, желаний, целей, смыслов, идеалов, ценностных ориентаций).

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.

Программа внеурочной деятельности «Психология» основывается на следующих принципах:

1. Принцип общественной направленности воспитания – содержание программы социальной направленности должно соответствовать потребностям страны, гуманистическим нормам общества.

2. Принцип субъективности – деятельность в рамках реализации программы должна развивать способность ребенка осознавать собственное «Я» во взаимоотношениях с людьми и миром.

3. Принцип учета индивидуальных, возрастных, половых, личностных характеристик и интеллектуальных возможностей школьников способствует учету внеучебных интересов, которые ученик раскрывает, участвуя в различных проектах, конкурсах, соревнованиях.

4. Принцип стимулирования активности личности, ее участия в социально-полезной деятельности осуществляется за счет вовлечения школьников в общественно-полезную работу, которая может включать в себя социальные проекты различной направленности.

5. Принцип поддержки самоопределения воспитанника. Самоопределение в социальной деятельности - процесс формирования личностью собственного осмысленного и ответственного отношения к социальной действительности.

Выбор программы курса внеурочной деятельности «Психология» обусловлен выбором учащихся и их родителей (законных представителей).

Данная программа предполагает ведение занятий по психологии в 10-11 классах средних общеобразовательных учреждений, включает в себя два блока «Основы психологии в школе» (10 класс) и «Психология общения» (11 класс).

На изучение курса «Психология» на уровне среднего общего образования отводится 34 часа (1 час в неделю) в 10 классе - 34 часа, в 11 классе – 34 часа.

Срок реализации программы 2 года.

Формой промежуточной аттестации является тестирование.

## **2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Психология»**

В ходе освоения курса у учащихся будут сформированы следующие результаты:  
**Личностные результаты.**

1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

3) готовность к служению Отечеству, его защите;

4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни

**Метапредметные результаты. Регулятивные универсальные учебные действия.**

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;

- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;

- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;

- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;

- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.)

- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений;

- владение основами самоконтроля, самооценки.

**В ходе изучения курса психологии учащиеся должны знать/понимать:**

- что такое самоопределение, жизненные цели и что может нарушить процесс самоопределения;

- что такое эмоциональные состояния и чувства, саморегуляция;

- что такое способности и склонности и их учет в выборе будущей профессии

- что такое семья, брак, семейные отношения и роли;

- характер, черты характера, и как он влияет на успехи в школе и жизни.

- что такое темперамент и его влияние на способности.

### **3. Содержание курса внеурочной деятельности «Психология»**

#### **10 класс:**

##### **Раздел 1. Введение. (1 ч.)**

Предмет психологии. История развития и отрасли психологии.

Основные цели и задачи курса. Понятие «психология». Методы психологии: основные и вспомогательные. Отрасли психологии

##### **Раздел 2. Личность (8 ч)**

Индивид. Личность. Индивидуальность. Структура личности.

Темперамент. Понятие «темперамент». Теории о темпераменте.

Темперамент и свойства нервной системы. Типы темперамента. Интроверсия и экстраверсия.

Характер. Понятие «характер». Условия формирования характера.

Акцентуации характера. Типы акцентуаций характера.

Самосознание. «Я – концепция». Структура и функции самосознания. Понятие «Я- концепции»

Самоотношение. Значение самоуважения, чувства собственного достоинства для жизнедеятельности человека.

Эмоции и чувства. Определения «эмоция» и «чувство». Формы переживания чувств. Виды

эмоций

### **Раздел 3. Возрастная психология (2 ч).**

Подростковый возраст. Психологические и физиологические особенности подросткового возраста.

Юность. Психологические и физиологические особенности юношеского возраста.

### **Раздел 4. Психология семейной жизни (10ч)**

Я - мужчина. Я - женщина

Психологические различия между полами. Стереотипы

Семья. Брак. Функции современной семьи. Моя семья

Нравственные основы семьи

Любовь в семье

Супружеские отношения. Совместимость супругов

«Трудные дети» и «трудные родители»

Кинотерапия «Бабуся»

Семейные роли

Дети в семье. Мои права в семье

### **Раздел 5. Личностное самоопределение (8 ч)**

Представление о том, что чувства являются отражением личности человека, его индивидуальных особенностей и жизненного опыта

Эмоции, чувства, эмоциональные состояния, их структура и роль в эмоциональной сфере человека

Основные направления возрастного развития чувств

Основные категории высших чувств

Психологические особенности чувств их социальная функция

Социальная функция чувства вины

Социальная функция чувства долга, ответственности, чести и достоинства

Негативные моральные чувства, чувство привязанности

Социальная функция чувства одиночества.

### **Раздел 6. Условия и технологии эффективной коммуникации (5ч)**

Условия и технологии эффективной коммуникации

Психологические защиты

Барьеры в общении

Конструктивное общение. Контроль эмоций.

Приемы расположения к себе. Самопрезентация.

## **11 класс**

### **Раздел 1. Юность - пора самоопределения (6)**

На пороге взрослой жизни

Сверстник своего поколения

Время в жизни человека

Временная перспектива и ее свойства

Мировоззрение и смысл жизни

Жизненные цели

### **Раздел 2 Нарушения процесса самоопределения (4 ч)**

Психологические барьеры самоопределения

Стресс и фрустрация

Психологические зависимости - способы бегства от действительности

### **Раздел 3. Выбор профессии (7 ч)**

Стратегия выбора профессии.

Построение личной профессиональной перспективы (методика ЛПП)

Профессиональный тип личности (методика Голланда)

Деловая игра «Профессиональные пробы»

Ошибки в выборе профессии

Склонности. Способности. Диагностика. Профпригодность

#### **Раздел 4. Психология эмоций (6 ч)**

Характеристика чувств. Что такое чувства. Особенности чувственной сферы. Нужны ли нам переживания? Внешнее проявление чувств. Внутренние компоненты эмоций. Индивидуальные особенности чувств человека.

Виды чувств. Чувственный тон. Настроение. Эмоции. Аффект. Фрустрация. Страсть. Высшие чувства.

Как справиться с эмоциями. О единстве души и тела. Метод самовнушения. Аутогенная тренировка. Регуляция эмоциональных состояний с помощью химических веществ. Саморегуляция и музыка. Логика разума и эмоциональные состояния. Волевое усилие как основа саморегуляции. Многообразие приемов самовоздействия. Понятие стресса и кризисной ситуации. Определение эмоционального состояния. Диагностика эмоционального состояния, стрессоустойчивости. Отработка приемов для снятия стресса.

Занятие с элементами тренинга. Развитие эмпатии. Развитие наблюдательности. Выражаем эмоции, узнаем их, реагируем на них. Способы саморегуляции: аутотренинг, самовнушение, система самоуправления эмоциональными состояниями.

#### **4. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Психология» с учетом рабочей программы воспитания, с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Психология» разработано с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного курса обеспечивает:

– Проявление приверженности традиционным духовно-нравственным ценностям, культуре народов России с учётом мировоззренческого, национального, конфессионального самоопределения.

– Оценивание своё поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных ценностей и норм с осознанием последствий поступков, деятельно выражающий неприятие антигуманных и асоциальных поступков, поведения, противоречащих этим ценностям.

– Проявление уважения к жизни и достоинству каждого человека, свободе мировоззренческого выбора и самоопределения, к представителям различных этнических групп, религий народов России, их национальному достоинству и религиозным чувствам с учётом соблюдения конституционных прав и свобод всех граждан.

– Понимание и выражение ценности межнационального, межрелигиозного согласия людей, народов в России, способность вести диалог с людьми разных национальностей, отношения к религии и религиозной принадлежности, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.

– Ориентирование на создание устойчивой семьи на основе российских традиционных семейных ценностей; понимания брака как союза мужчины и женщины для создания семьи, рождения и воспитания в семье детей; неприятия насилия в семье, ухода от родительской ответственности.

– Обладание сформированными представлениями о ценности и значении в отечественной и мировой культуре языков и литературы народов России, демонстрирующий устойчивый интерес к чтению как средству познания отечественной и мировой духовной культуры.

#### **10 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов, блоков, тем</b>	<b>Количество часов</b>
1	Раздел 1. Введение.	1
2	Раздел 2. Личность	8

3	Раздел 3. Возрастная психология	2
4	Раздел 4. Психология семейной жизни	10
5	Раздел 5. Личностное самоопределение	8
6	Раздел 6. Условия и технологии эффективной коммуникации	5
<b>ИТОГО:</b>		<b>34</b>

### 11 класс

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов, блоков, тем</b>	<b>Количество часов</b>
1	Раздел 1. Юность - пора самоопределения	6
2	Раздел 2. Нарушения процесса самоопределения	8
3	Раздел 3. Выбор профессии	9
4	Раздел 4. Психология эмоций	11
<b>ИТОГО:</b>		<b>34</b>