


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
МБОУ «Зеленецкая СОШ»

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР



Будина Д.В.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Дубняк М.А.

№ 490 от «30» августа 2023 г.

Рабочая программа
курса по выбору
«Практическая психология»
среднего общего образования

Составлена учителем Цывуниной Л.Ю.

Введение

Федеральные государственные образовательные стандарты основного общего образования (ФГОС ООО) и среднего общего образования (ФГОС СОО) ориентированы на становление личностных характеристик выпускника. Согласно ФГОС СОО, личностные результаты освоения образовательных программ включают готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальные компетенции, правосознание, способность ставить цели и строить жизненные планы. Повышение уровня психолого-педагогической поддержки школьников наиболее эффективно, если стимулировать самоорганизацию, самостоятельность, самопознание у самих детей, то есть формировать у них психологическую компетентность.

Психологическая компетентность является неотъемлемой частью профессионального мастерства любого представителя социомических профессий, следовательно, в рамках предпрофессиональной подготовки школьников по социально-педагогическому профилю формирование основ психологической культуры можно рассматривать как залог будущего успеха и в ходе профессионального обучения, и в процессе будущей педагогической и социальной деятельности. Программа внеурочной деятельности «Психология» нацелена на формирование у обучающихся пропедевтических знаний.

Цель программы — формирование у обучающихся пропедевтических знаний в области психологии, связанных с выбором профессий социально-педагогической направленности.

Задачи программы:

1. Создать условия для освоения обучающимися знаний в области практической психологии.
2. Способствовать овладению умениями применять психологические техники на практике.
3. Формировать у школьников навыки самоанализа.
4. Способствовать раскрытию и развитию специальных психологических способностей.
5. Развивать социально-психологическую и коммуникативную компетентность как важное условие эффективности профессиональной деятельности.
6. Формировать интерес к изучению психологии.

Занятия по данной программе способствуют развитию психологических знаний, самосознания (чувства собственного достоинства, адекватной самооценки); эмоциональной сферы (чувств, переживаний, настроений) и пониманию чувств и переживаний других людей; помогают раскрыть сущность личностной направленности (потребностей, желаний, целей, смыслов, идеалов, ценностных ориентаций).

Программа внеурочной деятельности «Основы психологии» нацелена на формирование у обучающихся пропедевтических знаний.

Рабочая программа разработана на основании следующих документов:

1. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2011 года, № 03–296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федеральных государственных

образовательных стандартов начального (основного) общего образования».

2. Письмо Министерства просвещения РФ от 5 сентября

2018 г., № 03-ПГ-МП-42216 Об участии учеников муниципальных и государственных школ РФ во внеурочной деятельности.

3. Письмо Департамента государственной политики в сфере

воспитания детей и молодежи от 14.12.2015, № 09–3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных образовательных программ».

4. Методические материалы по организации внеурочной деятельности в образовательных учреждениях, реализующих общеобразовательные программы начального общего образования (письмо Минобрнауки России от 12.05.2011 г., № 03–296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»).

5. Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания программ внеурочной деятельности. Письмо Минобрнауки от 18.08.2017, № 09–1672.

Программа внеурочной деятельности «Основы психологии» относится к программам социального направления.

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Общий объем программы: 34 часа.

Программа адресована обучающимся 11 классов.

Возраст обучающихся: 16-17 лет.

Планируемые результаты обучения

Личностными результатами изучения курса внеурочной деятельности «Основы психологии» являются:

– сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности, выбору профессии;

– формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

– освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, творческой и других видов деятельности;
- осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем.

Метапредметными результатами освоения программы внеурочной деятельности являются

- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- умение работать в группе — владение навыками самопрезентации, умение эффективно сотрудничать и взаимодействовать на основе координации различных позиций при выработке общего решения в совместной деятельности; умение слушать партнера, формулировать и аргументировать свое мнение, корректно отстаивать свою позицию и координировать ее с партнерами, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства в процессе коммуникации;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметными результатами освоения программы являются:

Отслеживание промежуточных результатов реализации программы осуществляется посредством наблюдения, тестирования, анализа выполненных практических заданий.

Содержание данной части в большей степени отводится на использование активных форм работы, в связи с тем, что одной из главных задач курса является формирование устойчивых навыков конструктивного общения, развитие социальной компетентности.

При освоении технологий эффективной коммуникации большое внимание уделяется анализу конфликтных ситуаций, отработке навыков конструктивного общения в деловом, личностном и семейном общении.

При изучении темы «Конфликтология» рассматриваются типы конфликтных ситуаций, этапы развития конфликта. Изучаются способы нормативного управления конфликтами. Анализируются признаки школьных конфликтов, травли, их причины, вместе с учащимися делается вывод о значительном влиянии на личность ребенка отношений в классном и школьном коллективе. Практические навыки управления конфликтами и приемы ведения переговоров учащиеся осваивают в ходе осуществления деятельности Школьной службы примирения.

Практическую направленность имеют уроки, позволяющие школьникам овладеть приемами саморегуляции, развить способность к позитивному мышлению, уверенность в себе, чувство собственного достоинства. В чрезвычайно важных и актуальных для

раннего юношеского возраста темах «Дружба», «Любовь», «Экология любви» затрагиваются проблемы уникальности человеческих чувств, необходимости бережного отношения к чужим чувствам, умения отличать открытые и серьезные отношения от психологического насилия и манипуляции.

Тема 1. Общение (6 ч)

Введение. Общение. Структура и средства общения. Первая, вторая сигнальная система по Павлову. Невербальные средства общения. Речевые средства общения. Позиции в общении. Стили общения. Манипулирование и противостояние влиянию.

Психологический практикум в форме обобщающего урока по теме «Общение».

Проведение занятий в форме психологического тренинга

Подготовка группы к тренинговой работе, установка правил взаимодействия. Организация знакомства участников в процессе самовыражения. Развитие уверенности в себе, демонстрация своих эмоций. Развитие спонтанности и импровизационности, расширение репертуара поведенческих моделей и развитие группового взаимодействия.

Тема 2. Межличностные отношения (9 ч)

Определение дружбы. Основные характеристики дружеских взаимоотношений, их цели, содержание и регулирующие правила. Дружба как предшественница любви. Любовь как высшее человеческое чувство. Любовь как способность и стремление человека к самосовершенствованию. Языки любви. Дружба, любовь и вражда как противоположные виды интимных человеческих отношений. Общее определение вражды.

Интеллектуальная, моральная и мотивационная совместимость людей. Одиночество.

Личностные, психологические и поведенческие характеристики одинокого человека.

Отношение одинокого человека к самому себе и его самооценка. Реакции разных людей на одиночество. Типология отношений одиночества. Роль раннего детского опыта в возникновении одиночества у взрослых людей. Психологические защиты, барьеры в общении. Индивидуальная проектная деятельность в области психологии межличностных отношений.

Тема 3. Конфликтология (7 ч)

Структура конфликтной ситуации: конфликтное пространство, временные рамки, социальная система, противостояния. Нормативное управление конфликтов. Управление конфликтом. Сотрудничество. Умение вести переговоры. Руководитель – посредник конфликтов.

Управление конфликтами и стрессами. Контроль эмоций.

Совместная творческая деятельность на основе сотрудничества. Возможность вступать во взаимодействие с различными группами одноклассников. Проживание ситуации доверия и ответственности. Школьная травля, буллинг, кибербуллинг. Школьная служба примирения (медиации). Практикум по восстановительной медиации.

Психологические практикумы в форме обобщающих уроков. Предварительная защита индивидуальных проектов.

Тема 4. Эмоциональный мир человека (7 ч)

Эмоциональный интеллект как предиктор жизненной успешности. Понятие эмоционального интеллекта и социального интеллекта по Дж. Майеру, Р. Бар-Ону.

Положительные и отрицательные эмоции. Страх и тревога. Стресс и фрустрация.

Снижение уровня тревожности, напряжения и усталости. Релаксация участников, развитие спонтанности и рефлексии. Приемы саморегуляции: Кинезиотерапия, Арт-терапия.

Жизненные цели и временная перспектива. Проектирование жизненного пути.
 Профессиональное самоопределение Социальное самоопределение. Семья и гендерные особенности.

Итоговая аттестация. Рефлексия курса. (5 ч). Подведение итогов. Самодиагностика, написание и презентация эссе на тему «Мой внутренний мир».

Учебно-тематический план

№	Темы занятий	кол-во часов
1.	Введение в курс. Общение.	6
2.	Межличностные отношения	9
3.	Промежуточная аттестация	1
4.	Конфликтология	7
5.	Эмоциональный мир человека	6
6.	Итоговая аттестация	5
	Итого	34

Общение		6
Введение в курс. Общение. Структура и средства общения	Понятие – общение. Понятие сигнальная система. Структура, средства, виды и функции общения.	1
Невербальные средства общения	Невербальные средства общения и их классификация. Первая сигнальная система (по Павлову). Рефлексы.	1
Речевые средства общения	Виды речи. Этапы развития.	1
Позиции в общении	Позиции в общении. Транзактный анализ Э. Берна.	1
Манипулирование и противостояние влиянию	Понятие и функции манипуляции. Признаки, способы противостояния манипуляции. Техники конструктивного общения. Психологическое айкидо.	2
Межличностные отношения		9
Дружба	Понятие и функции дружбы. Виды дружбы, принципы здоровой дружбы.	1
Любовь	Понятие любовь и её функции. Виды, этапы, стадии и признаки любви. Языки любви.	3
Вражда	Враждебность, причины, симптомы, признаки, стадии. Враждебность и психические состояния.	1
Одиночество	Понятие и функции одиночества. Виды, признаки и причины одиночества.	1

Межличностные отношения в группах	Понятие о группах и коллективах. Межличностные отношения в группах и коллективах. Понятие психологической несовместимости. Лидерство и руководство в группах.	2
Промежуточная аттестация		1
Конфликтология		7
Конфликт.	Классификация конфликтов, причины конфликтов, стили конфликтного поведения. Конфликтное пространство. Стадии конфликта.	2
Управление конфликтом. Сотрудничество	Конфликты и способы их разрешения. «Я» сообщение. Умение устанавливать и отстаивать свои границы.	1
Управление конфликтами и стрессами. Контроль эмоций	Внутриличностный и межличностный конфликт. Методы саморегуляции. Связь эмоций и телесных ощущений. Школьная травля, буллинг, кибербуллинг. Школьная служба примирения (медиации). Практикум по восстановительной медиации.	4
Эмоциональный мир человека		6
Эмоциональный интеллект.	Эмоциональный интеллект как предиктор жизненной успешности. Составляющие эмоционального интеллекта и способы его развития. Понятие эмоционального интеллекта и социального интеллекта по Дж. Майеру, Р. Бар-Ону.	1
Отрицательные эмоции.	Страх и тревога. Стресс и фрустрация. Функции, причины и признаки.	1
Приемы саморегуляции	Кинезиотерапия. Арт-терапия. Методы трансформации и сублимации.	2
Проектирование жизненного пути	Жизненные цели и временная перспектива Профессиональное и социальное самоопределение.	2
Итоговая аттестация	Написание мини исследования (самодиагностика)	4
Итоговая аттестация	Практические занятия: защита результатов мини-исследования проекта	1
итого		34

Тематическое планирование

№	Темы занятий	Количество часов	Планируемые сроки прохождения	Скорректированные сроки прохождения
1.	Введение в курс.			

1.1	Общение. Структура и средства общения	1ч		
1.2	Невербальные средства общения	1ч		
1.3	Речевые средства общения	1ч		
1.4	Позиции в общении	1ч		
1.5	Стили общения	2ч		
1.6	Манипулирование и противостояние влиянию	1ч		
1.7	Психологический практикум по теме «Общение»	1ч		
2.	Межличностные отношения			
2.1.	Дружба	1ч		
2.2	Любовь. Экология любви	1ч		
2.3.	Вражда	1ч		
2.4.	Одиночество	1ч		
2.5.	Межличностные отношения в группах	1ч		
2.6	Психологические защиты, барьеры в общении	1ч		
2.7	Практикум по теме «Межличностные отношения»	1ч		
3.	Конфликтология			
3.1	Конфликт. Классификация конфликтов, стили конфликтного поведения.	2ч		
3.2	Управление конфликтом. Сотрудничество	1ч		

3.3	Управление конфликтом. Умение вести переговоры	1ч		
3.4	Нормативное управление конфликтов. Разновидности норм и их роль.	1ч		
3.5	Управление конфликтами и стрессами. Контроль эмоций	2ч		
3.6	Руководитель – посредник конфликтов	1ч		
3.7	Школьная травля, буллинг, кибербуллинг. Школьная служба примирения	1ч		
3.8	Психологический практикум по теме «Конфликтология»	1ч		
4.	Эмоциональный мир человека			
4.1	Эмоциональный интеллект как предиктор жизненной успешности	1ч		
4.2	Отрицательные эмоции. Страх и тревога. Стресс и фрустрация	1ч		
4.3	Приемы саморегуляции: Кинезиотерапия. Арт-терапия	1ч		
4.4	Практикум по теме «Навыки саморегуляции»	2ч		
4.5	Жизненные цели и временная перспектива	1ч		
4.6	Проектирование жизненного пути. Профессиональное самоопределение	1ч		
4.7	Социальное самоопределение. Семья и гендерные особенности.	1ч		
4.8	Подведение итогов	1ч		

Методическое обеспечение программы

Реализация программы внеурочной деятельности «Основы психологии» предполагает

- общую ориентацию содержания модулей программы на требования ФГОС СОО;
- согласование терминологического и технологического аппарата общего и профессионального образования.

Особенностями организации подготовки обучающихся по данной программе являются практико-ориентированный характер

обучения; преобладание активных групповых методов обучения.

Занятия проходят в форме беседы, дискуссии, тренинга, практических занятий, деловых и ролевых игр и др.

В учебном процессе рекомендуется использовать следующие

образовательные технологии:

- информационно-коммуникационные;
- игровые;
- дискуссионные;
- проблемное обучение;
- проектирование.

Педагог осуществляет отслеживание результатов образовательной деятельности следующим образом:

- текущий мониторинг проводится в процессе изучения основных тем программы в форме устного опроса или выполнения

творческих и практических заданий;

- итоговый мониторинг проводится по окончании обучения в

форме защиты результатов мини-исследования.

Результаты исследования могут быть рекомендованы к участию в региональных, всероссийских или международных конкурсах, а также к публикации материалов.

Список литературы:

1. Анн Л. Психологический тренинг с подростками. Спб., 2004
2. Васильев Н.Н. Тренинг преодоления конфликтов. - Спб.: Речь, 2007
3. Валкер Д. Тренинг разрешения конфликтов. СПб., 2001
4. Гиппенрейтор Ю.Б. Общаться с ребенком, как? Москва, 1997
5. Емельянов С.М. Практикум по конфликтологии. СПб., 2000
6. Козлов Н. Лучшие психологические игры и упражнения. Спб., 2000
7. Ковпак Д. 111 баек для психотерапевтов. - Спб.: Питер, 2011

8. Кэджусон Х. и Шефер Ч. Практикум по игровой психотерапии. СПб.,
- 9 .Микляева А. "Я - подросток. Программа уроков психологии". – СПб.: Речь, 2006
10. Армстронг Т. Ты можешь больше, чем ты думаешь. Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2016. 144 с.
11. Кедрова Н. Азбука эмоций. Москва : Феникс-Премьер, 2015. 120 с.
12. Коломинский Я. Л. Человек: психология : кн. для учащихся ст. классов. 2-е изд., доп. Москва : Просвещение, 1986. 223 с.
13. Шостак В. И. Природа наших ощущений: Книга для внеклассного чтения учащихся 8–10 классов. Москва : Просвещение, 1983. 127 с.