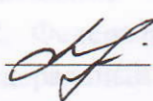



**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 2» городского округа Судак**

<p align="center">СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР</p> <p align="center"> Т.В. Федоричева</p> <p>30.08.2021г.</p>	<p align="center">УТВЕРЖДЕНО Директор МБОУ «СОШ № 2» городского округа Судак</p> <p align="center"> Н.В. Шишкина</p> <p align="center">Приказ № 320 от 30.08. 2021г.</p>
--	---



Рабочая программа внеурочной деятельности

« Практикум по психологии»

Класс (-ы): 10 =а (2021/2022 учебный год).

Всего часов на учебный год: 34

Учебных недель: 34

Количество часов в неделю: 1 час

Составлена в соответствии с ФГОС ООО и Рабочей программой воспитания МБОУ «СОШ №2» городского округа Судак

**Программу составил
педагог-психолог
Гордаш О.Н.
стаж 17 лет**

г.Судак – 2021 г.

1. Нормативные документы.

Федеральные и республиканские документы.

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г. в последней действующей в 2017 году редакции от 01 мая 2017 года, с изменениями.

2. Федеральный закон от 26 мая 2021 г. N 144-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации". Принят Государственной Думой 18 мая 2021 года. Одобрен Советом Федерации 19 мая 2021 года.

3. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерством образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (с изменениями от 29.12.2014 №1644, от 31.12.2015 №1577) – ФГОС НОО.

4. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (с изменениями от 29.12.2014 года и 31.12.2015 года) – ФГОС ООО.

5. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 №413 (с изменениями от 29.06.2017 № 613) – ФГОС СОО.

6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18.10.2013 № 544н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» (в ред. приказа от 05.08.2016 № 422н, с изм., внесенными приказом от 25.12.2014 № 1115н) (далее – Профессиональный стандарт «Педагог»).

7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (вместе с "СП 2.4.3648-20. Санитарные правила...") (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 N 61573).

8. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.08.2017г. №09-1672 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности»).

9. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 05.09.2018 г. № 03-ПГ-МП-42216 «Об участии учеников муниципальных и государственных школ Российской Федерации во внеурочной деятельности».

10. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 13.05.2013 № ИР-352/09 «О направлении программы развития воспитательной компоненты в общеобразовательных учреждениях».

11. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.07.2013 г. № 09-879 «О направлении рекомендаций по формированию перечня мер и мероприятий по реализации Программы развития воспитательной компоненты в общеобразовательной школе» (далее – Перечень мер и мероприятий развития воспитательной компоненты).

12. Письмо Департамента общего образования Минобрнауки России от 12.05.2011 №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении государственного образовательного стандарта общего образования»;

13. Закон Республики Крым от 06.07.2015 №131-ЗРК/2015 «Об образовании в Республике Крым».

14. «Методические рекомендации по организации внеурочной деятельности в общеобразовательных организациях Республики Крым в соответствии с требованиями ФГОС СОО», разработанные Чудовой Т.Н., методистом центра подготовки руководящих кадров, школоведения и аттестации ГБОУ ДПО РК КРИППО г. Симферополь. Данные рекомендации направлены на разъяснение ключевых вопросов, связанных с организацией внеурочной деятельности обучающихся 10–11-х классов.

15. Письмо Министерства образования, науки и молодёжи Республики Крым от 05.09.2016г. № 0114/3122 «О разработке программ и курсов внеурочной деятельности».

Внутришкольные документы:

1. Учебный план внеурочной деятельности на 2021/2022 учебный год, утвержден приказом от 30.08.2021г. № 320.
2. Положение о рабочей программе внеурочной деятельности МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 2» городского округа Судак, утверждено приказом от 29.08.2016г. № 179/1.
3. Модель организации внеурочной деятельности обучающихся в МБОУ «СОШ № 2» городского округа Судак на 2021-2026 гг., утверждена приказом от 30.08.2021г. № 320.

2. Планируемые результаты

Изучение данного курса предполагает сотрудничество старшеклассников с педагогом-психологом в пространстве проблем самосознания, личностной самореализации и саморегуляции, интеллектуальной и личностной рефлексии. Именно в этот период осознанно формируются нравственные ценности, жизненные перспективы, происходит осознание самого себя, своих возможностей, способностей, интересов, стремления ощущать себя и стать взрослым, тяга к общению со сверстниками, внутри которого оформляются общие взгляды на жизнь, на отношения между людьми, на свое будущее, формируются личностные смыслы жизни.

Целью изучения курса является:

➤ Повышение компетентностей учащихся (личностных, социальных, коммуникативных).

Цель реализуется через решение психолого-педагогических *задач*, обеспечивающих становление личности ребенка:

➤ формирование общих представлений учащихся о психологии как науке;
➤ оказание им помощи в открытии внутреннего мира человека, пробуждение интереса к другим людям и к самому себе;

➤ развитие интеллектуальной сферы (общих и специальных способностей, познавательной направленности и пр.);

➤ развитие самосознания (чувства собственного достоинства, адекватной самооценки);

➤ раскрытие сущности личностной направленности (потребностей, желаний, целей, смыслов, идеалов, ценностных ориентаций);

➤ развитие эмоциональной сферы (чувств, переживаний, настроений и пр.), понимания чувств и переживаний других людей;

➤ обнаружение и преодоление негативных проявлений в привычках и манерах поведения учащихся.

По окончании реализации программы «Практикум по психологии» будут достигнуты следующие результаты:

Личностные результаты:

- ориентация в системе моральных норм, понимание конвенционального характера морали;

- получение обучающимися опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества, ценностного отношения к социальной реальности.

Метапредметные результаты:

Познавательные действия:

Обучающийся получит возможность для формирования:

- умения конструктивно разрешать конфликты.
- адекватной позитивной самооценки и Я - концепции;
- эмпатии как осознанного понимания и сопереживания чувствам других, выражающейся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.

Регулятивные действия:

Обучающийся получит возможность научиться:

- уметь самостоятельно контролировать своё поведение в эмоционально-напряжённой обстановке и управлять им;
- принимать решения в проблемной ситуации на основе выбора социально приемлемых форм поведения;
- владеть навыками слушания и понимания собеседника;
- прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения целей.

Коммуникативные действия:

Обучающийся научится:

- учитывать при принятии решения разные мнения;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- продуктивно разрешать конфликты на основе учёта интересов всех участников;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач;
- коммуникативной рефлексии.

Курс «Основы психологии» имеет **теоретико-прикладную направленность**, то есть в каждой теме предусматривается психологический практикум, в котором старшеклассникам предлагаются: психотехнические игры и упражнения, игры-коммуникации, анализ конфликтных ситуаций, рефлексивные упражнения.

Курс состоит из лекционных (теоретических), экспериментально-диагностических и практических (тренинговых) занятий. На лекционных занятиях раскрывается основной теоретический материал. Экспериментально-диагностические занятия предназначены для демонстрации психологических явлений, предварительного знакомства с полезными на практике психологическими методиками. Практические занятия включают психодиагностику, освоение элементарных методов практического воздействия.

Работа на занятиях проходит за партами, но при изучении отдельных тем, где требуется проведение мастерской или работа в режиме мини-тренинга, работа проводится

в круге. В структуре занятия выделяются смысловые блоки, традиционные для групповой психологической работы с детьми подросткового и юношеского возраста: *Ритуал приветствия* (придумывается группой на первом занятии в каждом учебном году). Целью проведения ритуала приветствия является настрой на работу, сплочение группы, создание группового доверия. *Объявление темы* занятий, за которым следует *мотивирующее упражнение* и / или обсуждение, благодаря которому учащиеся получают возможность обратиться к личному опыту, связанному с заявленной проблемой. *Работа по теме занятия*. Основное содержание занятия представляет собой теоретическую часть и совокупность психотехнических упражнений и приемов, которые подбираются в соответствии с задачами, сформулированными для работы над каждой темой. Самое главное в их использовании – это помочь подросткам найти психологический подтекст упражнения. *Подведение итогов занятия* – предполагает формулирование основных результатов, достигнутых на уроке. Этот этап проходит в форме открытого обсуждения или в форме письменной работы в тетради. *Ритуал завершения занятия* (см. ритуал приветствия).

3.Содержание курса

Познавательные процессы. Способности (6 часов)

Предмет психологии. История развития и отрасли психологии. Роль психологии как науки. История возникновения психологии. Современные отрасли психологии.

Психические познавательные процессы. Внимание как один из познавательных процессов. Виды, структура, механизмы внимания. Приемы развития внимания. Навыки регуляции произвольного внимания. Роль внимания в жизнедеятельности человека. Память как один из важнейших психических процессов. Виды памяти. Механизмы запоминания, сохранения и забывания информации. Индивидуальные особенности памяти. Приемы мнемотехники. Мышление. Виды мышления. Процессы и операции мышления. Приемы развития логического мышления.

Способности. Интеллект. Способности. Факторы, влияющие на развитие способностей. Интеллект. Когнитивные стили. Теории интеллекта. Способами измерения интеллекта. Творческие способности. Креативность. Соотношение креативности и интеллекта. Приемы активизации мыслительной деятельности, направленные на развитие креативности и преодоление стереотипности мышления.

Мозг и психика. Межполушарная асимметрия мозга. Строение мозга. Локализация высших психических функций в коре головного мозга. Функции правого и левого полушарий. Специализация полушарий. Влияние межполушарной

асимметрии на эмоциональную жизнь человека. «Правополушарное» и «левополушарное» мышление. Нарушения синхронной работы полушарий. Доминирование полушарий («левши» и «правши»). Возрастные и половые особенности межполушарной асимметрии. Активизация правого полушария.

Личность (6 часов)

Личность. Индивидуум и личность. Структура личности. Мотивационно-потребностная сфера личности. Цели и ценности. Теории личности. Комплекс неполноценности и стремление к превосходству. Социальный интерес и стиль жизни. Влияние порядка рождения на формирование стиля жизни.

Темперамент и характер. Психодинамические особенности и темперамент. Проявления темперамента в разных сферах психики. Учение о типах нервной системы. Типы темпераментов. Экстраверсия – интроверсия. Проявление качеств личности в зависимости от темперамента. Особенности трудовой и учебной деятельности в зависимости от типа темперамента. Проявление типов темпераментов в общении. Что такое характер человека? Связь характера и темперамента. Соотношение характера и личности.

Эмоции и чувства. Роль чувств в жизни человека. Формы переживания чувств. Эмоции. Аффекты. Настроение. Чувства. Виды эмоций. Связь эмоций с психическими процессами. Любовь в жизни человека. Разные стороны чувства любви. Выбор «предмета любви». Две модели любви. Характер отношений между любящими людьми. «Разрушители» любви. Признаки насилия в отношениях. Разрыв отношений. Дружба. Что препятствует сохранению дружбы? Особенности юношеской дружбы. Факторы, влияющие на зарождение дружбы и дружеское расположение.

Саморегуляция (4 часа)

Стресс. Стресс и дистресс. Фазы развития стресса. Влияние стресса на организм человека. Способы реагирования на стресс. Как справиться со стрессом?

Саморегуляция. Душевное равновесие. Чувства и их «телесное» выражение. Мышечная релаксация. Аутогенная тренировка. Внутреннее сосредоточение. Визуализация, ресурсные состояния.

Возрастная психология (2 часа)

Психологические особенности развития. Общие вопросы возрастной психологии. Период младенчества. Возраст от 1 до 3 лет – раннее детство. Дошкольное детство – период от 3 до 7 лет. Младший школьный возраст (от 7 до 11 лет). Важность формирования позитивного самоотношения. Принципы позитивного воспитания. Подростковый возраст. Период «бури и натиска». Физиологические изменения

организма подростка. Особенности развития личности подростка. Подростковые поведенческие характерологические реакции. Юность – переход от детства к зрелости. Особенности развития личности. Формирование мировоззрения.

Общение. Структура и средства общения .(4 часа)

Цели курса. Общение и его стороны. Средства общения. Основные каналы общения. Невербальное общение. Позы и жесты. Походка. Межличностное пространство. Роль невербальных средств в передаче информации. Жесты. Мимика. Интонация. Темп и громкость речи. Форма изложения.

Позиции в общении (4 часа)

Различные состояния «Я». Эго-состояние «Родитель». Эго-состояние «Ребенок». Схема Томаса А. Харриса. Стили общения. Виды общения. Этикет

Что такое манипулирование? Причины манипулирования. Типы манипулятивных систем. Трюки манипулятора. Манипулятивные способы поведения в конфликте.

Роль первого впечатления. «Эффект ореола». Ошибка превосходства. Ошибки привлекательности. Фактор отношения к вам. Каузальная атрибуция. Установка.

Приемы расположение к себе. Самопрезентация.(3 часа)

Знаки внимания. Compliments. Как правильно делать комплименты. Похвала и поддержка. Самопрезентация. Фактор превосходства. Самоподача привлекательности и демонстрация отношения.

Конфликт. Стили разрешения конфликтов (2 часа)

Конфликт. Основные стили разрешения конфликтов. Динамика конфликта. Конструктивное разрешение конфликтов. Принципы управления конфликтом. Контроль эмоций.

Профессиональное самоопределение.(3 часа)

Общая готовность к самоопределению. Проблема выбора профессии. Выявление профессиональных интересов и склонностей.

Выбор профессии. Классификация профессий. Типология личности Голланда. Условия выбора профессии. Возможные затруднения при выборе профессии. Профессионально важные качества профессий. Процесс принятия решения. Сдача проектов «В поисках своего призвания».

4. Тематическое планирование

№	Тема занятия	Всего часов	Форма проведения занятий
Познавательные процессы. Способности (6 часов)			
1	Что изучает психология? Значение и задачи психологии как науки.	1	Лекция
2	Понятие о внимании. Особенности моего внимания. Понятие о памяти. Особенности моей памяти.	2	Беседа. Тестирование
3	Мышление и его характеристика. Особенности моего мышления.	1	Беседа Тестирование
4	Направленность и способности личности: потребности, интересы, склонности, способности, задатки. Творческие способности. Креативность.	1	Тренинг
5	Головной мозг и психика. Зависимость психической деятельности человека от особенностей его нервной системы	1	Практическое занятие
Личность (6 часов)			
6	Личность и ее проявления: понятие о личности, природа личности и ее формирование	1	Работа в группах
7	Понятие о темпераменте. Диагностика темперамента	2	Диагностика
8	Понятие о характере. Черты характера.	1	Диагностика
9	Понятия об эмоциях и чувствах. Виды эмоций и чувств	1	Тренинг
10	Любовь. Дружба	1	Тренинг
Саморегуляция (4 часа)			
11	Трудные состояния, их типология. Стресс.	1	Лекция
12	Основы саморегуляции	1	Практическое занятие
13	Профилактика активного поведения	1	Тренинг
14	Позитивное мышление	1	Практическое занятие
Возрастная психология (2 часа)			
15	Психологические особенности развития	1	Лекция
16	Подростковый возраст Юность	1	Работа в группах
Общение. Структура и средства общения (4 часа)			
17	Общение и его стороны. Средства общения. Основные каналы общения	1	Лекция
18	общение. Позы и жесты. Походка. Межличностное пространство.	1	Тренинг
19	Роль невербальных средств в передаче информации. Жесты. Мимика. Интонация. Темп и громкость речи. Форма изложения.	1	Практическое занятие
20	«Учимся конструктивно общаться»	1	Тренинг
Позиции в общении (4 часа)			
21	Стили общения. Виды общения. Этикет	1	Лекция
22	Что такое манипулирование? Причины манипулирования. Типы манипулятивных систем. Трюки манипулятора.	1	Деловая игра
23	Манипулятивные способы поведения в конфликте. Что мешает открытому общению?	1	Тренинг

24	Механизмы межличностного восприятия. Роль первого впечатления. «Эффект ореола». Ошибка превосходства. Ошибки привлекательности.	1	Практическое занятие
Приемы расположение к себе. Самопрезентация.(3 часа)			
25	Знаки внимания. Compliments. Как правильно делать комплименты. Похвала и поддержка.	1	Практическое занятие
26	Самопрезентация. Фактор превосходства.	1	Тренинг
27	Самоподача привлекательности и демонстрация отношения.	1	Тренинг
Конфликт. Стили разрешения конфликтов (2 часа)			
28	Конфликт. Основные стили разрешения конфликтов. Динамика конфликта.	1	Лекция
29	Конструктивное разрешение конфликтов. Принципы управления конфликтом. Контроль эмоций.	1	Практическое занятие
Профессиональное самоопределение.(3 часа)			
30	Общая готовность к самоопределению. Проблема выбора профессии. Выявление профессиональных интересов и склонностей.	1	Беседа
31	Выбор профессии. Классификация профессий. Типология личности Голланда. Условия выбора профессии.	1	Лекция. Тестирование
32	Возможные затруднения при выборе профессии. Профессионально важные качества профессий. Процесс принятия решения.	1	Составление профессиограммы

5. Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Всего часов	Дата проведения (план)	Дата проведения (факт)
Познавательные процессы. Способности (6 часов)				
1	Что изучает психология? Значение и задачи психологии как науки.	1		
2	Понятие о внимании. Особенности моего внимания. Понятие о памяти. Особенности моей памяти.	2		
3	Мышление и его характеристика. Особенности моего мышления.	1		
4	Направленность и способности личности: потребности, интересы, склонности, способности, задатки. Творческие способности. Креативность.	1		
5	Головной мозг и психика. Зависимость психической деятельности человека от особенностей его нервной системы	1		
Личность (6 часов)				
6	Личность и ее проявления: понятие о личности, природа личности и ее формирование	1		
7	Понятие о темпераменте. Диагностика темперамента	2		
8	Понятие о характере. Черты характера.	1		
9	Понятия об эмоциях и чувствах. Виды эмоций и чувств	1		
10	Любовь. Дружба	1		
Саморегуляция (4 часа)				
11	Трудные состояния, их типология. Стресс.	1		
12	Основы саморегуляции	1		
13	Профилактика активного поведения	1		
14	Позитивное мышление	1		
15	Психологические особенности развития	1		
16	Подростковый возраст Юность	1		
Возрастная психология (2 час)				
17	Общение и его стороны. Средства общения. Основные каналы общения	1		
18	общение. Позы и жесты. Походка. Межличностное пространство.	1		
19	Роль невербальных средств в передаче информации. Жесты. Мимика. Интонация. Темп и громкость речи. Форма изложения.	1		
20	«Учимся конструктивно общаться»	1		
Позиции в общении (4 часа)				
21	Стили общения. Виды общения. Этикет	1		
22	Что такое манипулирование? Причины манипулирования. Типы манипулятивных систем. Трюки манипулятора.	1		

23	Манипулятивные способы поведения в конфликте. Что мешает открытому общению?	1		
24	Механизмы межличностного восприятия. Роль первого впечатления. «Эффект ореола». Ошибка превосходства. Ошибки привлекательности.	1		
Приемы расположение к себе. Самопрезентация.(3 часа)				
25	Знаки внимания. Compliments. Как правильно делать комплименты. Похвала и поддержка.	1		
26	Самопрезентация. Фактор превосходства.	1		
27	Самоподача привлекательности и демонстрация отношения.	1		
Конфликт. Стили разрешения конфликтов (2 часа)				
28	Конфликт. Основные стили разрешения конфликтов. Динамика конфликта.	1		
29	Конструктивное разрешение конфликтов. Принципы управления конфликтом. Контроль эмоций.	1		
Профессиональное самоопределение.(3 часа)				
30	Общая готовность к самоопределению. Проблема выбора профессии. Выявление профессиональных интересов и склонностей.	1		
31	Выбор профессии. Классификация профессий. Типология личности Голланда. Условия выбора профессии.	1		
32	Возможные затруднения при выборе профессии. Профессионально важные качества профессий. Процесс принятия решения.	1		

СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР _____ Т.В. Федоричева 30.08.2021г.	УТВЕРЖДЕНО Директор МБОУ «СОШ № 2» городского округа Судак _____ Н.В.Шишкина Приказ № 320 от 30.08. 2021г.
---	--

Лист коррекции

рабочей программы по внеурочной деятельности «Практикум по психологии»
 учителя **Гордаш Оксаны Николаевны**
 за _____ 2021-2022 учебного года

№	Тема урока	По плану: дата/кол-во часов	Факт	Причина корректировки	Способы корректировки

По программе за _____ четверть _____

Проведено за _____ четверть _____

Всего по программе за _____

Проведено по программе за _____

Не проведено: кол-во часов _____, название тем:
