

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ДЕПАРТАМЕНТ ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
КОЛПАШЕВСКОГО РАЙОНА**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ТОГУРСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ИМЕНИ ГЕРОЯ РОССИИ СЕРГЕЯ ВЛАДИМИРОВИЧА МАСЛОВА»**

«РАССМОТРЕНО»

Руководитель МО

_____ Овсянникова Л.Н.

Протокол № 1

от 30.08.2023 г.



«УТВЕРЖДЕНО»

Директор МБОУ «Тогурская СОШ
им. С.В. Маслова»

_____ О.А. Пшеничникова

Приказ № 363 от 31.08.2023 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса внеурочной деятельности

Основы психологии

10-11 классы

Программу составил:
педагог- психолог
Овсянникова Л.Н.

с. Тогур 2023

Пояснительная записка

Обучение по программе «Психология личности» дает возможность к саморазвитию как непрерывного процесса, в рамках которого обучающийся приобретает способность управлять текущими событиями, формировать хорошие и открытые отношения с другими людьми, последовательно защищать свои взгляды, излагать свою точку зрения и вести дискуссию. В ходе занятий по программе «Психология личности» учащиеся смогут выявить свои сильные и слабые стороны, склонности и возможности, которые помогут им стать грамотными и достойными членами общества. Возраст учащихся 10-х классов благоприятен для завершения развития психологической готовности к самоопределению – личностному, профессиональному, жизненному. 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. Поэтому с ними в учебной работе по психологии основное внимание уделяется формированию их понимания своего призвания, умения видеть смысл жизни, временным перспективам и эмоциональным привязанностям, профессиональному выбору и будущей семейной жизни.

«Основы психологии» составлена на основе следующих нормативных документов: с Федеральным законом № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральными государственными образовательными стандартами общего образования (приказы Минпросвещения от 31.05.2021 № 286 и № 287), Федеральными образовательными программами (приказы Минпросвещения России от 18.05.2023 № 370, 371, 372), Уставом МБОУ «Тогурская СОШ им. С.В.Маслова» и регламентирует порядок разработки и реализации рабочих программ.

3. Календарного учебного графика МБОУ «Тогурская СОШ им. С.В. Маслова».

Реализация программы элективного курса «Основы психологии» рассчитана на 68 часов:

- 34 часа в 10 Б классе

- 34 часа в 11 Б классе

Цель элективного курса: развитие социальной компетентности учащихся, воспитание гармонично развитой личности, способной к саморазвитию и самосовершенствованию, эффективному функционированию в обществе.

Задачи элективного курса:

1. познакомить учащихся с основами психологии;
2. приблизить к пониманию феномена человека, уникальности его внутреннего мира;
3. способствовать раскрытию и развитию индивидуальных способностей учащихся; овладению навыками самоанализа и обучению приемам саморегуляции;
4. способствовать пониманию чувств и мотивов поведения других людей;
5. развивать психологическую готовность обучающихся к полноценному и позитивному взаимодействию с миром природы, миром людей, миром культуры, с собственным внутренним миром.

Планируемые результаты освоения элективного курса «Основы психологии»:

Личностные результаты предполагают развитие у обучающихся:

1. сформированного 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;
2. сформированных основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества;
 3. толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
 4. навыков сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
 5. нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
 6. понимания выбора будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношения к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем.

Метапредметные результаты освоения учебного предмета включают в себя:

1. умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
2. умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
3. владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
4. готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
5. умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
6. умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
7. владение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
8. 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.

Предметные результаты освоения образовательной программы включают в себя:

Знания и представления о:

1. Предмете изучения психологии и её основных отраслей
2. Основных методах психологии
3. Этических аспектах работы психолога
4. Общении как единстве коммуникативных, интерактивных и перцептивных процессов
5. Конфликтах как форме взаимодействия людей и условиях их конструктивного разрешения

Умения:

1. Применять полученные знания для анализа своего поведения и поведения других людей

2. Раскрывать на примерах изученные теоретические положения и понятия психологии
 3. Формулировать и выражать собственное отношение к актуальным проблемам психологии в устной и письменной форме
- подготавливать рецензию, реферат, творческую работу по психологии

Содержание учебного предмета структурно представлено четырьмя разделами для 10 класса (тематическими линиями) шестью разделами для 11 класса (тематическими линиями), обеспечивающими преемственность с образовательной программой среднего общего образования и непрерывность изучения учебного предмета:

Инвариантные разделы: 10 класс (34 часа)

**«Юность пора самоопределения»; «Познавательные процессы. Способности»
«Саморегуляция»; «Личность»**

Инвариантные разделы: 11 класс (34 часа)

«Юность – пора самоопределения»; «Общение. Структура, функции и средства общения»; «Условия и технологии успешной коммуникации»; «Конструктивное преодоление конфликтов»; «Психология семейных отношений»; «Психология малых групп и коллективов»

Каждый модуль состоит из нескольких тематических блоков. Виды деятельности, которые может использовать в том числе (но не исключительно) учитель для планирования внеурочной.

Общее число часов, рекомендованных для изучения «Основ психологии», – 68 часов: в 10 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 11 классе – 34 часа (1 час в неделю).

Изучение основ психологии позволит школьникам ближе познакомиться с основами профессий психолого-педагогической направленности, а также предоставит возможность в процессе осуществления практических работ изучить собственные возможности.

Содержание элективного курса:

10 класс (34 часа)

Раздел 1. «Юность-пора самоопределения» (6 часов)

Тема 1. Вводное занятие. Психология как наука (1)

Ввести обучающихся в новую для них область психологических знаний психологию. Сформировать представления об основных теоретических сведениях научной психологии.

Тема 2. Возрастные периоды развития. Роль наследственности, среды и воспитания в развитии. (1)

Представления о возрастных периодах развития жизни. Особенности личностного развития каждого возрастного этапа онтогенеза. Сформировать представления о влиянии среды и наследственности на развитие человека.

Тема 3. Юношество. Возрастные особенности старшеклассника. (1)

Особенности юношеского возраста. Новообразование и ведущая деятельность юношеского возраста. Роль кризиса юности.

Тема 4. Психологическая готовность к самоопределению. (2)

Самоопределение как новообразование юношеского возраста. Сущность самоопределения и ее влияние на жизнь человека. Самоопределение и профессиональная деятельность.

Тема 5. Ценностные ориентации. (1)

Понятие «мировоззрение» в контексте самоопределения. Жизненные ценности, влияющие на формирование самоопределения. Ценности юношеского возраста.

Раздел 2. Познавательные процессы. Способности. (14 часов)

Тема 6. Внимание. (2)

Представления о познавательных процессах. Анализ видов, структуры, механизмов познавательных процессов. Индивидуальные особенности внимания. Навыки регуляции произвольного внимания. Обучить приемам развития внимания.

Тема 7. Память. (2)

Представления о свойствах и процессы, способности. Видах памяти, механизме запоминания. Выявление индивидуальных особенностей памяти, освоение мнемотехник.

Тема 8. Мышление. (2)

Представления о понятии мышления, процессах и операциях мышления. Освоить приемы развития логического мышления.

Тема 9. Обобщение по темам внимание, память, мышление. Самостоятельная работа. (1)

Тема 10. Способности. Интеллект (2)

Представления о способностях, факторы, влияющие на развитие способностей. Сущность понятия интеллект. Определение уровня интеллекта.

Тема 11. Творческие способности. Креативность. (2)

Представления о понятиях творческих способностях и креативности. Определить соотношение креативности и интеллекта. Отработка приемов активизации мыслительной деятельности.

Тема 12. Мозг и психика. Межполушарная симметрия мозга. (2)

Представления о функционировании психики человека, особенности функционирования правого и левого полушария, специализация полушарий.

Тема 13. Обобщающее занятие по темам способности, креативные способности, мозг и психика. Самостоятельная работа (1)

Раздел 3. Саморегуляция. (5 часов)

Тема 14. Стресс. (1)

Сформировать представления о понятии «стресс», проанализировать влияние стресса и дистресса на организм человека. Выработать пути адаптивной стратегии поведения в стрессовых ситуациях.

Тема 15. Саморегуляция. (1)

Представления о различных методах саморегуляции эмоциональных состояний. Овладение некоторыми приемами аутотренинга и релаксации, навыками преодоления негативных эмоциональных состояний.

Тема 16. Профилактика аддиктивного поведения. (1)

Представления о понятии аддиктивное поведение, анализ стадий формирования зависимого поведения. Формирование установки на необходимость здорового образа жизни

Тема 17. Позитивное мышление. (1)

Представления о позитивном мышлении. Развитие навыков позитивного мышления.

Тема 18. Обобщающее занятие по разделу «Саморегуляция». (1)

Раздел 4. Личность (9 часов)

Тема 19. Личность. Теория личности. (1)

Представления о психологии личности, путях формирования личности. Рассмотреть основные теории личности в психологии.

Тема 20. Гуманистическая теория личности (А. Маслоу). (1)

Понимание особенностей гуманистической теории личности. Представления об иерархии потребностей.

Тема 21. Темперамент. (2)

Представления о психодинамических особенностях личности, истории развития учения о темпераменте. Углубленное самопонимание, развитие навыков самоанализа.

Тема 22. Характер. (1)

Понятие характера. Освоение индивидуальных особенностей и черт характера, развитие навыков самоанализа самовоспитания.

Тема 23. Самосознание. Самоотношение. (1)

Структура и функции самопознания, понятие «Я- концепции». Углубленное самопонимание и самосознание.

Тема 24. Эмоции и чувства. (1)

Представления об эмоциональной сфере. Формирование важности эмоциональной регуляции жизнедеятельности. Навыки идентификации эмоционального состояния.

Тема 25. Особенности межличностных отношений. Дружба. (1)

Понятие дружба, развитие навыков конструктивного поведения в дружеских отношениях.

Тема 26. Заключительное занятие. Подведение итогов курса (1)

Содержание элективного курса:

11 класс (34 часа)

Раздел 1. Юность-пора самоопределения. (7 часов)

Тема 1. Вводное занятие. Повторение материала 10 класса (1)

Тема 2. Я-концепция. (1)

Представления о возрастной периодизации. Понятие «Я-концепция»

Тема 3. Особенности развития личности (1)

Представления о психологических особенностях личности юношеского возраста. Понимание образа Я, представление о самооценке. Понятие личность и индивид.

Тема 4. Моделирование будущего. Цели и задачи. (1)

Понимание выбора цели жизненного пути, продумывание жизненного плана. Формирование навыков постановки ближайших и дальних целей.

Тема 5. Стратегии выбора профессии. Построение личной профессиональной перспективы (методика ЛПП). (1)

Учет индивидуальных особенностей при выборе профессии. Влияние мировоззрений и жизненных ценностей на выбор профессии.

Тема 6. Профессиональный тип личности. Методика Голланда. (1)

Учет индивидуальных особенностей при выборе профессии.

Тема 7. Деловая игра. Профессиональные пробы (1)

Учет индивидуальных особенностей при выборе профессии. Формирование представлений о трудностях определенных профессий.

Раздел 2. Общение. Структура, функции и средства общения. (7 часов)

Тема 8. Общение. Структура и средства общения. (1)

Основные представления о психологии общения. Представление о понятии общения. Анализ структуры и средств общения.

Тема 9. Невербальные средства общения. (1)

Понятие невербальное общение, овладение приемами невербальной коммуникации, развитие навыков интерпретации невербальных сигналов в общении.

Тема 10. Речевые средства общения. (1)

Представление речевого общения, распознавание эмоционального состояния людей по интонации, влияние интонации на межличностное общение.

Тема 11. Позииции в общении. (1)

Понятие о позициях в общении, представление об эго-состояниях личности. Анализ преимуществ и недостатков разных позиций в общении.

Тема 12. Стили общения. (1)

Представление о стилях общения. Анализ эффективных стилей общения, освоение правил этикета.

Тема 13. Манипулирование. (1)

Представления о неконструктивном общении. Понимание сущности манипуляции, анализ причин манипуляции. Развитие навыков распознавания и противостояния манипулирования.

Тема 14. Обобщающее занятие по разделу. Самостоятельная работа. (1)

Раздел 3. Условия и технологии эффективной коммуникации. (7 часов)

Тема 15. Механизмы межличностного восприятия. (1)

Представление межличностного восприятия. Анализ основных феноменов межличностного восприятия. Развитие способности понимания влияния механизмов восприятия на процесс общения.

Тема 16. Психологическая защита. (1)

Представление о механизмах психологической защиты, навыков распознавание и анализа особенностей проявлений психологических защитных механизмов.

Тема 17. Барьеры в общении. (1)

Понятие барьеры общения. Представления об основных психологических феноменах, препятствующих эффективному общению

Тема 18. Конструктивное общение. Контроль эмоций. (1)

Понятие конструктивное общение. Представления о приемах управления эмоциями и конструктивного реагирования на негативные эмоции. Формирование выработки собственных способов конструктивного общения.

Тема 19. Приемы расположения к себе. Самопрезентация. (2)

Представления о способах расположения к себе партнера. Овладение навыками самопрезентации. Анализ функций знаков внимания.

Тема 20. Обобщающее занятие по разделу. Самостоятельная работа. (1)

Раздел 4. Конструктивное преодоление конфликтов. (2 часа)

Тема 21. Конфликт. Стили разрешения конфликтов. (1)

Понятие конфликта. Представление о различных стилях конфликта. Углубленное самопонимание, определение собственного стиля поведения в конфликте.

Тема 22. Управление конфликтом (1)

Представление о конструктивных способах поведения в конфликте. Анализ методов управления конфликтом. Развитие навыков творческого разрешения конфликтных ситуаций.

Раздел 5. Психология семейных отношений. (4 часа)

Тема 23. Понятие семья. Гендерные роли (1)

Понятие семья. Представление о роли мужчины и женщины в семейных отношениях. Осознание гендерных различий.

Тема 24. Психологические аспекты семейных отношений. (1)

Представления об истории развития института семьи. Факторы стабильного брака. Освоение некоторых методов конструктивного разрешения конфликтов в семье.

Тема 25. Функции семьи. Стили семейного воспитания (1)

Представления о функциях семьи. Осознание воспитательной функции семьи. Грамотное и неграмотное воспитание.

Тема 26. Обобщение по разделам конфликт и семейные отношения. Самостоятельная работа (1)

Раздел 6. Психология малых групп и коллективов. (7 часов)

Тема 27. Коллектив и личность. (1)

Понятие малой группы и коллектива. Представления о видах и особенностях малой группы. Понимание распределения ролей в коллективе.

Тема 28. Лидерство. (1)

Понятие лидер и лидерства. Представление о типах лидерства, стилях управления коллективом. Представление о психологических качествах лидера.

Тема 29. Социально-психологические особенности взаимодействия людей в малой группе.

Комформизм. (1)

Понятие групповой нормы и конформизма. Представление о феномене группового давления. Развитие навыков отстаивания своей позиции

Тема 30. Деловая беседа. (1)

Представления о деловой беседе, эффективных приемах ведения деловой беседы. Тактики и стили ведения беседы. Развитие навыков грамотного построения делового разговора

Тема 31. Психологические особенности публичного выступления (2)

Представление о компонентах и стратегиях публичного выступления. Развитие навыков публичного выступления.

Тема 32. Подведение итогов курса. Самостоятельная работа. (1)

Основное содержание (курс внеурочной деятельности) 10 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов Всего	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	Формы проведения занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
I.	Раздел: «Юность-пора самоопределения»	6		Внеурочная деятельность		http://www.psychologies.ru/ ...
1.	Вводное занятие. Психология как наука	1	Ввести обучающихся в новую для них область психологических знаний психологию. Сформировать представления об основных теоретических сведениях научной психологии.		Информационное занятие	
2.	Возрастные периоды развития. Роль наследственности, среды и воспитания в развитии.	1	Представления о возрастных периодах развития жизни. Особенности личностного развития каждого возрастного этапа онтогенеза. Сформировать представления о влиянии среды и наследственности на развитие человека.		Информационное занятие	
3.	Юношество. Возрастные особенности старшеклассника.	1	Особенности юношеского возраста. Новообразования и ведущая деятельность юношеского возраста. Роль кризиса юности.		Информационное занятие	
4-5	Психологическая готовность к самоопределению	2	Самоопределение как новообразование юношеского возраста. Сущность самоопределения и ее влияние на жизнь человека. Самоопределение и		Информационное занятие	

			профессиональная деятельность.			
6	Ценностные ориентации.	1	Понятие «мировоззрение» в контексте самоопределения. Жизненные ценности, влияющие на формирование самоопределения. Ценности юношеского возраста.		Информационное занятие	
II	Раздел: Познавательные процессы. Способности.	14		Внеурочная деятельность		http://psychojournal.ru/ ...
7-8	Внимание.	2	Представления о познавательных процессах. Анализ видов, структуры, механизмов познавательных процессов. Индивидуальные особенности внимания. Навыки регуляции произвольного внимания. Обучить приемам развития внимания.		Беседа	
9-10	Память.	2	Представления о свойствах и процессы, способности. Видах памяти, механизме запоминания. Выявление индивидуальных особенностей памяти, освоение мнемотехник.		Информационное занятие	
11-12	Мышление.	2	Представления о понятии мышления, процессах и операциях мышления. Освоить приемы развития логического мышления.		Информационное занятие	
13	Обобщение по темам внимание, память, мышление.	1	Представления о познавательных процессах.		Самостоятельная работа.	

14-15	Способности. Интеллект	2	Представления о способностях, факторы, влияющие на развитие способностей. Сущность понятия интеллект. Определение уровня интеллекта		Информационное занятие	
16-17	Творческие способности. Креативность.	2	Представления о понятиях творческих способностях и креативности. Определить соотношение креативности и интеллекта. Отработка приемов активизации мыслительной деятельности.		Информационное занятие	
18-19	Мозг и психика. Межполушарная симметрия мозга.	2	Представления о функционировании психики человека, особенности функционирования правого и левого полушария, специализация полушарий.			
20	Обобщающее занятие по темам способности, креативные способности, мозг и психика.	1			Самостоятельная работа	
III	Раздел: Саморегуляция.	5				
21	Стресс.	1	Сформировать представления о понятии «стресс», проанализировать влияние стресса и дистресса на организм человека. Выработать пути адаптивной стратегии поведения в стрессовых ситуациях.		Информационное занятие	https://psy-practice.com/ ...

22	Саморегуляция.	1	Представления о различных методах саморегуляции эмоциональных состояний. Овладение некоторыми приемами аутотренинга и релаксации, навыками преодоления негативных эмоциональных состояний.		Информационное занятие Практикум	
23	Профилактика аддиктивного поведения.	1	Представления о понятии аддиктивное поведение, анализ стадий формирования зависимого поведения. Формирование установки на необходимость здорового образа жизни		Информационное занятие	
24	Позитивное мышление.	1	Представления о позитивном мышлении. Развитие навыков позитивного мышления.		Информационное занятие	
25	Обобщающее занятие по разделу «Саморегуляция».	1	Представления о различных методах саморегуляции эмоциональных состояний. Овладение некоторыми приемами аутотренинга и релаксации, навыками преодоления негативных эмоциональных состояний.		Практикум	
IV	Раздел: Личность	9		Внеурочная деятельность		http://artpsiholog.ru/
26	Личность. Теория личности.	1	Представления о психологии личности, путях формирования личности. Рассмотреть основные теории личности в психологии.		Информационное занятие	
27	Гуманистическая теория личности (А. Маслоу).	1	Понимание особенностей гуманистической теории личности. Представления об иерархии потребностей.		Беседа	

28-29	Темперамент.	2	Представления о психодинамических особенностях личности, истории развития учения о темпераменте. Углубленное самопонимание, развитие навыков самоанализа.		Информационное занятие	
30	Характер.	1	Понятие характера. Освоение индивидуальных особенностей и черт характера, развитие навыков самоанализа самовоспитания		Информационное занятие	
31	Самосознание. Самоотношение.	1	Структура и функции самопознания, понятие «Я- концепции». Углубленное самопонимание и самосознание.		Информационное занятие	
32	Эмоции и чувства.	1	Представления об эмоциональной сфере. Формирование важности эмоциональной регуляции жизнедеятельности. Навыки идентификации эмоционального состояния.		Информационно занятие	
33	Особенности межличностных	1	Понятие дружба, развитие навыков конструктивного поведения в дружеских		Информационное занятие	

34	отношений. Дружба. Заключительное занятие.	1	отношениях. Подведение итогов курса		Беседа.	
<u>Итого : 34 часа</u>						

**Тематическое планирование
10 класс**

№ п/п	Наименование разделов и тем программ	Количество			Электронные (цифровые) Образовательные ресурсы
		всего	Теория	Практические работы	
I.	Юность – пора самоопределения	6	6	0	http://www.psychologies.ru/ ...
1.	Вводное занятие. Психология как наука	1	1	0	

2.	Возрастные периоды развития. Роль наследственности, среды и воспитания в развитии.	1	1	0	
3.	Юношество. Возрастные особенности старшеклассника.	1	1	0	
4-5.	Психологическая готовность к самоопределению.	2	2	0	
6.	Ценностные ориентации.	1	1	0	
II	Познавательные процессы. Способности	14	13	1	http://psychojournal.ru/ ...
7-8.	Внимание.	2	2	0	
9-10.	Память.	2	2	0	
11-12.	Мышление.	2	2	0	
13.	Обобщение по темам внимание, память, мышление. Самостоятельная работа.	1	1	0	
14-15.	Способности. Интеллект	2	2	0	
16-17.	Творческие способности. Креативность.	2	2	0	
18-19.	Мозг и психика. Межполушарная симметрия мозга.	2	2	0	
20	Обобщающее занятие по темам способности, креативные способности, мозг и психика. Самостоятельная работа	1		1	
III	Саморегуляция	5	4	1	

21	Стресс.	1	1	0	
22	Саморегуляция.	1	1	0	
23	Профилактика аддиктивного поведения.	1	1	0	
24	Позитивное мышление.	1	1	1	
25	Обобщающее занятие по разделу «Саморегуляция».	1	0	1	
IV	Личность	9	9		https://psy-practice.com/ ...
26	Личность. Теория личности.	1	1	0	
27	Гуманистическая теория личности (А. Маслоу).	1	1	0	
28-29	Темперамент.	2	2	0	
30	Характер.	1	1	0	
31	Самосознание. Самоотношение.	1	1	0	
32	Эмоции и чувства.	1	1	0	
33	Особенности межличностных отношений. Дружба	1	1	0	
34	Заключительное занятие. Подведение итогов курса	1	1	0	
	Итого:	34 часа			

Основное содержание (курс внеурочной деятельности) 11 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов Всего	Основное содержание программы	Основные виды деятельности обучающихся	Формы проведения занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
I	Раздел: Юность-пора самоопределения.	7		Внеурочная деятельность		http://www.psychologies.ru/ ...
1	Вводное занятие. Повторение материала 10 класс	1	Повторение материала.		Беседа	
2	Я-концепция.	1	Представления о возрастной периодизации. Понятие «Я-концепция»		Информационное занятие	
3	Особенности развития личности	1	Представления о психологических особенностях личности юношеского возраста. Понимание образа Я, представление о самооценке. Понятие личность и индивид.		Информационное занятие	
4	Моделирование будущего. Цели и задачи.	1	Понимание выбора цели жизненного пути, продумывание жизненного плана. Формирование навыков постановки ближайших и дальних целей.		Информационное занятие	

5	Стратегии выбора профессии. Построение личной профессиональной перспективы (методика ЛПП).	1	Учет индивидуальных особенностей при выборе профессии. Влияние мировоззрений и жизненных ценностей на выбор профессии		Информационное занятие	
6	Профессиональный тип личности. Методика Голланда.	1	Учет индивидуальных особенностей при выборе профессии.			
7	Деловая игра. Профессиональные пробы	1	Учет индивидуальных особенностей при выборе профессии. Формирование представлений о трудностях определенных профессий.		Игра	
II	Раздел: Общение. Структура, функции и средства общения.	7		Внеурочная деятельность		http://psychojournal.ru/ ...
8	Общение. Структура и средства общения.	1	Основные представления о психологии общения. Представление о понятии общения. Анализ структуры и средств общения		Информационное занятие	
9	Невербальные средства общения.	1	Понятие невербальное общение, овладение приемами невербальной коммуникации, развитие навыков интерпретации невербальных сигналов в общении.		Информационное занятие	
10	Речевые средства	1	Представление речевого общения,		Информационное	

	общения.		распознавание эмоционального состояния людей по интонации, влияние интонации на межличностное общение.		занятие	
11	Позиции в общении.	1	Понятие о позициях в общении, представление об эго-состояниях личности. Анализ преимуществ и недостатков разных позиций в общении.		Информационное занятие	
12	Стили общения.	1	Представление о стилях общения. Анализ эффективных стилей общения, освоение правил этикета.		Информационное занятие	
13	Манипулирование.	1	Представления о неконструктивном общении. Понимание сущности манипуляции, анализ причин манипуляции. Развитие навыков распознавания и противостояния манипулирования.		Информационное занятие	
14	Обобщающее занятие по разделу.	1	Основные представления о психологии общения		<i>Самостоятельная работа.</i>	
III	Раздел: Условия и технологии эффективной коммуникации.	7 часов		Внеурочная деятельность		https://psy-practice.com/ ...
15	Механизмы межличностного восприятия.	1	Представление межличностного восприятия. Анализ основных феноменов межличностного восприятия. Развитие способности		Информационное занятие	

			понимания влияния механизмов восприятия на процесс общения			
16	Психологическая защита.	1	Представление о механизмах психологической защиты, навыков распознавание и анализа особенностей проявлений психологических защитных механизмов.		Информационное занятие	
17	Барьеры в общении.	1	Понятие барьеры общения. Представления об основных психологических феноменах, препятствующих эффективному общению		Информационное занятие	
18	Конструктивное общение. Контроль эмоций.	1	Понятие конструктивное общение. Представления о приемах управления эмоциями и конструктивного реагирования на негативные эмоции. Формирование выработки собственных способов конструктивного общения.		Информационное занятие	
19-20	<i>Приемы расположения к себе. Самопрезентация.</i>	2	Представления о способах расположения к себе партнера. Владение навыками самопрезентации. Анализ функций знаков внимания.		Информационное занятие	
21	Обобщающее занятие по разделу.	1			Самостоятельная работа.	
IV	Конструктивное преодоление конфликтов.	2		Внеурочная деятельность		http://psychologytoday.ru/ ...

22	Конфликт. Стили разрешения конфликтов.	1	Понятие конфликта. Представление о различных стилях конфликта. Углубленное самопонимание, определение собственного стиля поведения в конфликте.		Информационное занятие		
23	Управление конфликтом	1	Представление о конструктивных способах поведения в конфликте. Анализ методов управления конфликтом. Развитие навыков творческого разрешения конфликтных ситуаций.		Информационное занятие		
V	Психология семейных отношений	4		Внеурочная деятельность			
24	Понятие семья. Гендерные роли.	1	Понятие семья. Представление о роли мужчины и женщины в семейных отношениях. Осознание гендерных различий		Информационное занятие	https://monocler.ru/category/psychology/ ...	
25	Психологические аспекты семейных отношений.	1	Представления об истории развития института семьи. Факторы стабильного брака. Освоение некоторых методов конструктивного разрешения конфликтов в семье		Информационное занятие		
26	Функции семьи. Стили семейного воспитания.	1	Представления о функциях семьи. Осознание воспитательной функции семьи. Грамотное и неграмотное воспитание.				
27	Обобщение по разделам конфликт и семейные отношения.	1			Самостоятельная работа		

VI	Психология малых групп и коллективов.	7		Внеурочная деятельность		http://artpsiholog.ru/
28	<i>Коллектив и личность.</i>	1	Понятие малой группы и коллектива. Представления о видах и особенностях малой группы. Понимание распределения ролей в коллективе.		Информационное занятие	
29	<i>Лидерство.</i>	1	Понятие лидер и лидерства. Представление о типах лидерства, стилях управления коллективом. Представление о психологических качествах лидера.		Информационное занятие	
30	<i>Социально-психологические особенности взаимодействия людей в малой группе. Комформизм.</i>	1	Понятие групповой нормы и конформизма. Представление о феномене группового давления. Развитие навыков отстаивания своей позиции		Информационное занятие	
31	<i>Деловая беседа.</i>	1	Представления о деловой беседе, эффективных приемах ведения деловой беседы. Тактики и стили ведения беседы. Развитие навыков грамотного построения делового разговора		Деловая беседа	
32-33	<i>Психологические особенности публичного выступления</i>	2	Представление о компонентах и стратегиях публичного выступления. Развитие навыков публичного выступления.		Информационное занятие	
34	<i>Подведение итогов курса.</i>	1			Самостоятельная работа	
<u>Итого: 34 часа</u>						

**Тематическое планирование
11 класс**

№ п/п	Наименование разделов и тем программ	Количество			Электронные (цифровые) Образовательные ресурсы
		всего	Теория	Практические работы	
I.	Раздел: <i>Юность- пора самоопределения</i>	7	6	1	http://www.psychologies.ru/ ...
1.	Вводное занятие. Повторение материала 10 класса	1	1	0	
2.	Я-концепция	1	1	0	
3.	Особенности развития личности	1	1	0	
4.	Моделирование будущего	1	1	0	
5	Стратегии выбора профессии. Построение личной профессиональной перспективы (методика ЛПП).	1	1	0	http://psychojournal.ru/
6	Профессиональный тип личности. Методика Голланда	1	1	0	
7.	Деловая игра. Профессиональные пробы	1	0	1	
II	Раздел: <i>Общение. Структура, функции и средства общения</i>	7	6	1	
8	Общение. Структура и средства общения.	1	1	0	
9	Невербальные средства общения.	1	1	0	
10	Речевые средства общения.	1	1	0	
11	Позиции в общении.	1	1	0	
12	Стили общения.	1	1	0	

13	Манипулирование.	1	1	0	
14	Обобщающее занятие по разделу. Самостоятельная работа.	1	0	1	https://psy-practice.com/ ...
III	Раздел: Условия и технологии эффективной коммуникации.	7	6	1	
15	Механизмы межличностного восприятия.	1	1	0	
16	Психологическая защита.	1	1	0	
17	Барьеры в общении.	1	1	0	
18	Конструктивное общение. Контроль эмоций	1	1	0	
19-20	Приемы расположения к себе. Самопрезентация	2	2	0	
21	Обобщающее занятие по разделу. Самостоятельная работа.	1	0	1	
IV	Раздел: . Конструктивное преодоление конфликтов.	2	2	0	
22	Конфликт. Стили разрешения конфликтов.	1	1	0	https://monocler.ru/category/psychology/ ...
23	Управление конфликтом	1	1	0	
V	Раздел: Психология семейных отношений.	4	3	1	
24	Понятие семья. Гендерные роли.	1	1	0	
25	Психологические аспекты семейных отношений.	1	1	0	
26	Функции семьи. Стили семейного воспитания	1	1	0	
27	Обобщение по разделам конфликт и семейные отношения. Самостоятельная работа	1	0	1	

VI	Раздел: Психология малых групп и коллективов.	7	6	1	http://artpsiholog.ru/
28	Коллектив и личность	1	1	0	
29	Лидерство.	1	1	0	
30	Социально-психологические особенности взаимодействия людей в малой группе. Комформизм	1	1	0	
31	Деловая беседа	1	1	0	
32-33	Психологические особенности публичного выступления	2	2	0	
34	Подведение итогов курса. Самостоятельная работа.	1	0	1	
	Итого:	34 часа			

Список литературы:

1. Брендвайн М. «Подготовить отличный коллектив – это реально» (Тренинги для вожатых сотрудников детских оздоровительных лагерей).СПб.: Изд-во «Речь», 2012.- 245 с.
2. Битянова М. Р., Вачков М. Р. «Я и мой внутренний мир. Психология для старшеклассников». СПб.: Из-во «Питер», 2009.- 197 с.
3. Бухаркова О.В., Горшкова Е.Г. «Имидж лидера» СПб.: Из-во «Речь», 2007. - 114 с.
4. Бишоф А., «Самоменеджмент. Эффективно и рационально». / пер. с нем. – 2-е изд., М.: Из-во ОМЕГА-Л, 2006. – 254 с.
5. Васильев Н.Н. «Тренинг профессиональных коммуникаций в психологической практике.» – СПб., Речь, 2005. – 176 с.
6. Гриценко Г.А. «Социальное проектирование в работе с молодежью». Екатеринбург.: «Феникс», 2008. – 106 с.
7. Горбушина О. «Психологический тренинг». Из-во «Питер», М, 2008. – 115 с.
8. Горшкова Е.Г., Бухаркова О.В. Коуч-наставничество как инструмент развития бизнеса. Практическое руководство. – СПб.: Речь, 2006. – 234 с.
9. Дафт Р. Л. Менеджмент, СПб.: Питер, 2000. Гл. 18
10. Добротворский Игорь «Величайший секрет, как достичь успеха», М, 2007. – 347 с.
11. Добротворский Игорь «Постройте свое будущее. Психология успеха», М, 2013. –206 с.
12. Долгоруков А.М. Методология эффективного действия. М.: НИ-ВШУ, 2006. – 276с.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Библиотека ЦОК

РЭШ

- **Психология** — <http://www.psychologies.ru/> ...
- Psychojournal — <http://psychojournal.ru/> ...
- Psy-practice — <https://psy-practice.com/> ...
- **Психология** сегодня — <http://psychologytoday.ru/> ...
- Моноклер — <https://monocler.ru/category/psychology/> ...
- **Психология** отношений — <http://artpsiholog.ru/>

