МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ МЭРИИ Г. НОВОСИБИРСКА
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
ВТОРАЯ НОВОСИБИРСКАЯ ГИМНАЗИЯ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Основы психологии»

в 10 «Б» и 11 «Б» классах

на 2023-2024 учебный год

Учитель: Оскарева Виктория Сергеевна

Г.Новосибирск 2023 г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Общая характеристика программы

1.1 Цель реализации программы

Целью реализации программы является обеспечение условий для осознанного профессионального самоопределения обучающихся, развития профессиональных интересов, соотнесение собственных возможностей, способностей с требованиями педагогической профессии.

Основными нормативно-правовыми документами, регламентирующими общеразвивающая программу, являются:

1) Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2) Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержден приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413;

3) Приказ Минобразования РФ от 18 июля 2002 № 2783 «Об утверждении Концепции профильного обучения на старшей ступени общего образования»;

4) Письмо Минобрнауки РФ от 04 марта 2010 № 03-413 «О методических рекомендациях по реализации элективных курсов»;

5) Письмо Минобрнауки РФ от 04 марта 2010 № 03-412 «О методических рекомендациях по вопросам организации профильного обучения».

Общеразвивающая программа предполагает достижение следующих **задач**:

1. Сформировать субъектную позицию обучающихся в отношении собственного развития, самоопределения, развития ценностно-смысловых ориентаций личности.

2. Развить функции: целеполагание, планирование, самоорганизация, ответственность, выбор, творческое самовыражение, самооценка.

3. Развить рефлективные навыки как способность к анализу собственных поступков, действий, переживаний в контексте их развития от настоящего к будущему.

4. Освоить представление о требованиях к педагогическим работникам с точки зрения профессиональной деятельности и профессиональных отношений.

5. Способствовать осознанию собственного познавательного и личностного потенциала, ценностному отношению к собственному развитию.

1.2 Требования к результатам освоения программы

Планируемые результаты освоения программы:

Личностные результаты:

- 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;
- формирование интереса к другим людям и самому себе, развитие интеллектуальной и эмоциональной сферы;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- развитие социальных и коммуникативных навыков, необходимых для установления межличностных отношений со сверстниками, учителями, родителями;

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

Метапредметные результаты:

Регулятивные универсальные учебные действия	умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебной и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; умение выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов; учиться осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению; владение приемами регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности); 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; владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.
Познавательные универсальные учебные действия	уметь распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей; готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников; 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.

Коммуникативныеуниверсальные учебные действия	умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства; учиться доверительно и открыто говорить о своих чувствах; 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.

Предметные результаты:

10 класс	
Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
осознанно и грамотно использовать психологические понятия при описании и интерпретации психологических факторов или явлений(поступков, действий,отношений): личность, характер, темперамент,способности, индивидуальность, сознание, самосознание.рефлексия, возраст; понимать сферыприменения психологических знаний;уметь выстраиватьконструктивные взаимоотношения; использовать психологические знаниядля самовоспитания саморазвития, организации продуктивной деятельности;	*эффективно использовать невербальные средства коммуникациив речи и в процессе общения; вести дискуссии, дебаты, диспуты; использовать способы саморегуляции;решать проблемные ситуации; определять объективные связи обучения, воспитания и развитияличности в образовательном процессе и социуме; диагностировать собственные барьеры, препятствующие оптимизации образовательного процесса; осознанно формулировать свои ценности и стремления; распознавать закономерности межличностных отношений вбыту и организованном коллективе.*

самостоятельно планировать и проектировать в социальной, исследовательской иучебной деятельности. раскрывать общие основы педагогики какнауки; выявлять педагогические способы развитияличности; осознавать специфику педагогической профессиии личностипедагога; организовывать самопознание; распознавать и включаться в активныеметоды обучения; создавать алгоритмы познавательной деятельности; приемам абстрагирования,анализа, синтеза.	
11 класс	
Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
адекватно относиться к успехам и измененияmсебя и других; грамотно использовать психологические понятия при описании иинтерпретации психологических факторов или явлений:психика, субъективная реальность, субъект, индивидуальность, компетентности, сознательное ибессознательное, возрастная	*вести психологическое наблюдение и беседу с людьми разных возрастов;* *продуцировать собственные устные и письменные тексты для решения различных психологических задач (успокоить, убедить, объяснить. стимулировать или мотивировать партнеров по общению);* *самостоятельно подбирать, читать, оценивать психологические тексты- учебные, публицистические, справочные;* *осознавать свои потребности, желания, интересы, своиличностные характерологические достоинства и ограничения;* *владеть приемами рефлексии, планирования, саморегуляции; развитию общих и специальных (педагогических) способностей работать в режиме высокой неопределенности и быстрой сменыусловий задач;* *проектировать собственную траекторию развития.*

периодизация, познавательные процессы; выделять широкий круг личных психологических проблем, уметь их формулировать и находить позитивныерешения; устанавливать коммуникативный контакт, проявлять толерантность и заботу в отношении других; управлять динамикой конфликта; ориентироваться всистеме ценностей, которые отражают специфику педагогической деятельности; соотносить собственныевозможности, особенности с представлениями о профессии; характеризовать ключевые технологии обучения и воспитания; принимать управленческие решения; управлять проектами и процессами; работать с коллективами, группами и отдельными людьми.	

2. Требования к уровню подготовки поступающего на обучение

Программа ориентирована на учащихся 10-11-х профильных психолого-педагогических классов общеобразовательных учреждений.

3. Содержание программы

3.1. Учебный план

Режим занятий: 1 час в неделю.

Форма обучения: очная.

Количество часов: 34 часа.

Форма итоговой аттестации: зачет.

№	Наименование разделов (модулей), тем	Всего часов	Текущий контроль	Дата проведения
1	Тема 1. Психология как наука	4	Контрольные вопросы	
2	Тема 2. Развитие и возраст	3	Заполнение таблицы	
3	Тема 3. Общение и отношения	4	Эссе	
4	Тема 4. Психология стресса	3	Заполнение карты проявлений стресса	
5	Промежуточный контроль	2	Творческое задание	
6	Тема 5. Личность и индивидуальность	4	Кейс-задачи	
7	Тема 6. Социальная психология. Я и другие	4	Описание ситуации ирефлексия	
8	Тема 7. Психология конфликта и толерантности	4	Заполнение таблицы	
9	Тема 8. Лидерство	3	Контрольные вопросы	
10	Тема 9. Личный бренд	3	Контрольные вопросы	
11	**Итоговая аттестация**	2	Зачет	
	Итого	**34**		

3.2. Детализированное содержание программы

Тема 1. Психология как наука

Психология как наука. Мифы и факты о психологическом знании. Профессия "психолог": сферы психологической работы. Психология на практике: как это работает. Отрасли психологического знания: где мне это пригодится?

Что такое психические явления: как работает наша психика. Психические процессы, свойства и состояния. Значение эмоций в жизни людей.

Типы поведения в жизни. Пассивное и агрессивное поведение. Что такое ассертивность и для чего она нужна. Развитие ассертивности.

Тема 2. Развитие и возраст

Психологический возраст. Границы подросткового возраста. Сферы изменений в подростковом возрасте.

Признаки подросткового кризиса. Проблемы во взаимоотношениях с другими людьми в подростковом возрасте. Взросление и кризис.

Тема 3. Общение и отношения

Цель, содержание и средства общения. Коммуникативная, интерактивная и перцептивная стороны общения. Функции общения. Характеристики общения. Диагностика общительности.

Правила эффективного общения. Развитие коммуникативных качеств. Влияние первого впечатления при общении. Характеристики невербального общения. Коммуникативные барьеры.

Реакции слушателя при общении. Что такое «активное слушание». Пассивное слушание.

Тема 4. Психология стресса

Стресс, эустресс и дистресс. Стрессоры. Поведенческие, физиологические, эмоциональные и интеллектуальные признаки стресса.

Что такое стрессоустойчивость. Мифы о стрессе. Развитие стрессоустойчивости. Забота о себе и восстановление сил после стрессовых эпизодов.

Тема 5. Личность и индивидуальность

Понятие о темпераменте. Типы темперамента. Темперамент и индивидуальный стиль деятельности. Определение типа темперамента.

Характер и его биологические/социальные предпосылки. Черты характера. Что такое акцентуация. Типы акцентуации. Зачем знать свои акцентуации характера. Определение особенностей характера.

Тема 6. Социальная психология. Я и другие

Социальные отношения и их значение. Эффект свидетеля. Эффект Рингельмана. Эффект конформизма. Эффект подражания.

Почему человек молчит о недопустимом поведении: объяснение социальной психологии. Стратегии преодоления школьной травли: что зависит от тебя. Мифы о недопустимом поведении.

Тема 7. Психология конфликта и толерантности

Понятие «конфликт». Что такое «конфликтогены». Виды конфликтогенов. Осознание чувств в конфликте.

Какие бывают стратегии поведения в конфликте. Плюсы и минусы стратегий и их уместность.

Тема 8. Лидерство

Лидерство как социокультурный феномен. Лидерские качества современного человека. Стратегия и тактика лидерства. Социальная ответственность лидера. Лидерство и команда. Технологии командообразования. Лидерство в подростковой среде.

Тема 9. Личный бренд

Имидж, репутация, бренд: природа, особенности и результативность. Персональный бренд как инструмент развития личности и влияния в социуме. Эффективные стратегии и ошибки в построение личного брэнда. Оценка индивидуального бренда старшеклассника (позитивные и негативные бренды).

4. Учебно-методическое обеспечение

3.2.1. Основная литература

1. Бордовская, Н.В. Психология и педагогика: Учебник / Н.В. Бордовская, С.И. Розум. - СПб.: Питер, 2018. - 320 с.

2. Бороздина, Г. В. Основы педагогики и психологии: учебник для среднего профессионального образования / Г. В. Бороздина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 477 с.

3. Волков Б. С. Психология подростка / Б. С. Волков. - Москва: Академический проект, 2020. - 240 с. - URL: http://www.iprbookshop.ru/110004.html (дата обращения: 29.08.2022).

4. Казанская В. Г. Подросток: социальная адаптация: психологам, педагогам, родителям / В. Г. Казанская. - Санкт-Петербург: Питер, 2011. - 288 с.

5. Кравченко А.И. Психология и педагогика. М.: МГУ. 2020. – 400 с.

3.2.2. Дополнительная литература

6. Гиппенрейтер Ю.Б. Воспитание подростка. АСТ, 2021. – 160 с.

7. Гиппенрейтер Ю.Б. Типология характеров – знание, необходимое для жизни. АСТ, 2020 – 256 с.

8. Гиппенрейтер Ю.Б. Чувства и конфликты. АСТ, 2014 – 160 с.

9. Гиппенрейтер Ю.Б., Рудаков А.Н. Каким человеком вырастет ваш ребенок? Мораль и воспитание детей. АСТ, 2019. – 208 с.

10. Колесов Д. В. Учителю о психологии и физиологии подростка / Д. В. Колесов, И. Ф. Мягков. - Москва: Просвещение, 1986. - 80 с.

11. Левашова С. А. Психолог и подросток: коммуникативно-двигательный тренинг / С. А. Левашова; науч. консультант Н. В. Клюева; худож. А. А. Селиванов. - Ярославль: Академия развития: Академия холдинг, 2002. - 160 с.

12. Петрановская Л.В. Что делать, если ждёт экзамен. АСТ, 2015. – 96 с.

13. Подросток и семья: хрестоматия / ред.-сост. Д. Я. Райгородский. - Самара: Бахрах-М, 2002. - 656 с.

14. Полетти Р. Самооценка = L`estime de soi / R. Poletti, B. Dobbs: основное благо / Р. Полетти, Б. Доббс; пер. с фр. Л. Боровиковой. - Москва: ИД Мещерякова, 2009. - 128 с.

15. Практикум по возрастной и педагогической психологии: для сред. пед. учеб. заведений / авт.-сост. Е. Е. Данилова; под ред. И. В. Дубровиной; Психол. ин-т РАО. - 2-е изд., стер. - Москва: Academia, 1999. - 160 с.

16. Психология подростка от 11 до 18 лет: методики и тесты / под ред. А. А. Реана; [сост. С. Костромина, А. А. Реан]. - Москва: АСТ; Санкт-Петербург: Прайм-Еврознак; Владимир: ВКТ, 2008. - 124 с.

17. Райгородский Д.Я. Подросток и семья. Хрестоматия. 2013. – 656 с.

18. Руденко В. И. Родители и подростки: умные отношения / В. И. Руденко. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2011. - 219 с.

19. Чижова С. Ю. Детская агрессивность: 100 ответов на родительские "почему?" / С. Ю. Чижова, О. В. Калинина; худож. А. А. Селиванов. - Ярославль: Академия развития, 2003. - 160 с

20. Фабер А., Мазлиш Э. Как говорить, чтобы подростки слушали, и как слушать, чтобы подростки говорили. Эксмо, 2020. – 240 с.

4.2.3 Электронные образовательные ресурсы

21. https://rsv.ru/ - Россия – страна возможностей

22. https://edu.gov.ru/national-project/ - Национальный проект «Образование»

23. http://www.proforientator.ru/tests - тесты на профессиональное самоопределение

24. https://copp70.ru/profresources

25. https://howtolearn.ru/online-kursy/proforientation.html- онлайн портал об образовании

5. Оценка качества освоения программы

Оценка результатов обучения осуществляется в ходе текущего и итогового контроля.

Текущий контроль знаний, умений и навыков ведется регулярно на практических занятиях, результатов выполнения творческих заданий и профессиональных проб.

Итоговый контроль проводится в форме зачета по окончании периода обучения.

Критерии выставления отметок

Отметка «зачтено» выставляется обучающемуся, который в процессе обучения и по результатам промежуточной аттестации обнаружил системные знания по всем разделам программы, продемонстрировал способность к их самостоятельному пополнению, при выполнении заданий, предусмотренных программой, успешно продемонстрировал осваиваемые в рамках программы умения; представил результаты выполнения всех заданий для самостоятельной работы полностью и качественно; на творческом уровне выразил личностную значимость деятельности; при устном ответе высказал самостоятельное суждение на основе исследования теоретических источников, логично и аргументированно изложил

материал, связал теорию с практикой посредством иллюстрирующих примеров, свободно ответил на дополнительные вопросы.

Отметка «не зачтено» выставляется обучающемуся, который в процессе обучения и по результатам промежуточной аттестации обнаружил отсутствие знаний либо фрагментарные знания по основным разделам программы; при выполнении заданий, предусмотренных программой, не смог продемонстрировать осваиваемые умения (допустил принципиальные ошибки в их выполнении, которые не смог исправить при указании на них преподавателем), либо не выполнил задания; не полностью выполнил задания для самостоятельной работы, указанные в программе, либо задания выполнены неверно; очевиден плагиат; при устном ответе допустил фактические ошибки в использовании терминологии и изложении учебного содержания.