

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Лайтамакская средняя общеобразовательная школа»

Принято. Протокол МО № 1 От «29» августа 2024г.	Принято. Протокол педагогического совета От «29» августа 2024г. № 1	Утверждено. Приказ № 89 От «30» августа 2024 г.
---	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Основы психологической культуры»

10-11 ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КЛАСС
(на 2 года обучения)

с.Лайтамак
2024 – 2025 учебный год

Пояснительная записка.

Рабочая программа по курсу «Основы психологической культуры» для 10-11 класса составлена на основе следующих документов:

- Закон РФ «Об образовании» № 3266-1 ФЗ от 10.07.1992 г. с последующими изменениями
- Федеральный компонент государственного стандарта основного общего образования на базовом уровне (приказ Минобразования РФ от 05.03.2004 г. № 1089)
- Приказ Минобразования РФ от 09.03.2004 г. N 1312 (ред. от 30.08.2010 г.) "Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования"
- Приказ Минобрнауки РФ от 24.12.2010 г. N 2080 "Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2011/2012 учебный год.

Дисциплина «Основы психологической культуры» изучается в школе, в рамках психолого-педагогического профиля в 10 -11 классах. Программа курса определяет совокупность необходимых для общего развития, профориентации и дальнейшей социализации личности знаний, умений и навыков, которыми должен овладеть ученик. Курс «Основы психологической культуры» рассчитан на два года обучения и состоит из двух частей. В первой – раскрываются основные понятия и закономерности, составляющие содержание общей психологии, кроме того дают сведения из истории психологии. Вторая часть состоит из возрастной и социальной психологии.

Целью преподавания данного курса в школе является:

- Формирование у школьников адекватного представления о предмете, методах и задачах психологии, ее основных категориях, месте среди других наук о человеке.
- Формирование базовых понятий и концепций, а также исторической логики их развития, составляющих теоретическую основу как для возрастной, педагогической и социальной психологии, так и для всех прикладных и практических дисциплин, входящих в область современной психологической науки и практики.

Задачами преподавания данного курса в школе являются:

- Сформировать у учащихся представление о природе психики человека;
- сформировать представление о том, как происходит осознание человеком окружающего мира и самого себя;
- научить давать психологическую характеристику личности, ее направленности, темперамента, характера, способностей;
- научить объяснять собственные психические процессы, свойства, состояния;
- научить пользоваться простейшими приемами их психической саморегуляции;
- научить осознавать особенности взаимодействия людей в процессе общения и совместной деятельности; овладеть приемами повышающими эффективность общения;
- развить практические умения, обеспечивающие творчество и инициативу в различных видах деятельности, формирование общих представлений учащихся о психологии как науке.

Общая характеристика учебного предмета. Преподавание «Основ психологической культуры» предусматривает теоретическую подготовку, а также ориентировано на обращение к тем проблемам (в недирективной форме), которые важны для подростков и юношества в силу возрастных особенностей развития. Возраст учащихся 10-11 классов благоприятен для завершения развития психологической готовности к самоопределению – личностному, профессиональному, жизненному. Поэтому с ними в учебной работе основное внимание

уделяется формированию их понимания своего призвания, умения видеть смысл жизни, временным перспективам и эмоциональным привязанностям, профессиональному выбору и будущей семейной жизни. Учащиеся на уроке познают не только психологию человека вообще, но имеют возможность познавать себя, закономерности, механизмы, сущность и условия развития личности. Еженедельные занятия «Основы психологической культуры» позволяют учащимся сориентироваться в особенностях «психологического» взаимодействия, его целях и результатах.

Рабочая учебная программа «Основы психологической культуры» составлена на основе:

- программы уроков психологии (А.В. Микляева, 2003);
- программы учебного курса по психологии для 10 класса (под ред. И.В. Дубровиной, 2003);
- учебника «Психология» Дубровиной И.В. (2002);
- программы элективного курса по психологии 10-11 класс «Формула успеха» (Гавриш Н.А.);
- программы «Выбор профессии с точки зрения психологии» (Никитина Е.В.)

Содержание курса полностью соответствует требованиям федерального компонента государственного стандарта общего образования по иностранным языкам. Усвоение учебного материала реализуется с применением основных групп **методов обучения** и их сочетаний:

1. Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности: словесные (рассказ, беседа), наглядных (иллюстрационных и демонстрационных), практических, и самостоятельная работа учащихся.
2. Методы стимулирования и мотивации учебной деятельности: познавательные игры, творческие задания.
3. Методы контроля и самоконтроля за эффективностью учебной деятельности: индивидуальный опрос, фронтальный опрос, письменные работы.

В процессе изучения курса используются следующие **формы промежуточного контроля**: тестовый контроль, проверочные работы, словарные диктанты. Применяются следующие **способы обучения**: индивидуальный, индивидуально-групповой, групповой, коллективный. В качестве **средств обучения** используются: учебно-наглядные пособия (таблицы), организационно-педагогические средства (карточки, раздаточный материал), мультимедийные средства, электронные образовательные ресурсы. В процессе обучения применяются следующие **формы организации работы обучающихся**: фронтальная, индивидуальная, парная, групповая, коллективная.

Место предмета в учебном плане. В учебном плане ОУ отводится 68 (34/34) учебных часов для обязательного изучения курса «Основы психологической культуры» в 10-11 классах из школьного компонента из расчёта 1 учебный час в неделю ежегодно.

Содержание программы (10 класс).

Домашние задания, указанные ниже, в разделе «Тематическое планирование», могут варьироваться учителем в зависимости от уровня подготовки конкретного ученика или группы учащихся, могут дополняться творческими и проектными заданиями, перспективными заданиями для отдельных учеников, групп или всего класса.

№ п/п	Раздел	Название темы урока	Основные термины	Домашнее задание
1	Введение в психологию	Что изучает психология? Значение и задачи психологии как науки.	Психология как наука, психика, отрасли психологии	Придумать 5 вопросов из области психологии
2		Головной мозг и психика. Зависимость психической деятельности человека от особенностей его нервной системы	Нейропсихология, межполушарная асимметрия	Мини-сочинение «Что делает мой мозг, когда я сплю?»
3		Практикум: Методы психологии. Проективные методики как средство самопознания	Психические явления, познавательные процессы, свойства психики, состояния психики, метод	Наблюдение «Как я (член моей семьи) провела выходной день» (по схеме)
4	Учебный проект	Как создать свой проект. Основы проектно-исследовательской деятельности	Проект, проектная деятельность, этапы проектирования	Распределение учащихся по рабочим группам, определение темы проекта
5	Ощущение и восприятие	Понятие об ощущениях. Как мы ощущаем окружающий мир.	Ощущение, виды ощущений, пороги ощущений, адаптация, сенсбилизация, синестезия.	Мини-сочинение
6		Понятие о восприятии. Восприятие другого человека	Восприятие, свойства восприятия, константность, активность, иллюзии восприятия	«Самое сильное ощущение в моей жизни»
7		Практикум: «Я создаю картину окружающего мира»	Рефлексия	Подготовка проектов
8	Память	Понятие о памяти. Процессы и виды памяти.	Память, виды памяти, процессы памяти	Подготовка проектов
9		Особенности моей памяти		Подготовка проектов
10		Практикум: Мнемотехнические	Мнемотехнические приёмы	Подготовка проектов

		приемы. Оработка и усвоение некоторых из них.		
11	Мышление	Мышление и его характеристика	Мышление, виды мышления, операции мыслительные, ум, интеллект	Приготовить логические задачи, вопросы
12		Особенности моего мышления	Мыслительные операции	Подготовка проектов
13		Практикум: Исследование моего мышления	Креативность мышления	Подготовка проектов
14		Тренинг мышления		Подготовка проектов
15	Воображение	Воображение и его характеристика	Воображение, воссоздающее и творческое воображение, галлюцинации, приёмы воображения: агглютинация, акцентирование, схематизация,	Рисунок «Несуществующее животное»
16		Воображение и аутотренинг	Аутогенная тренировка, медитация, саморегуляция	Упражнения на саморегуляцию (отработка)
17		Сновидения как форма воображения.	Фрейдизм	Разбор сновидения по схеме
18		Практикум: Воображение. Фантазия. Творчество.	Проективные методики, эмпатия, рефлексия	Подготовка проектов
19	Внимание	Понятие о внимании. Свойства и виды внимания.	Внимание, концентрация, распределение, объём, устойчивость, переключение внимания, доминанта	Подготовка проектов
20		Особенности моего внимания.		Творческая работа «Мой помощник в жизни – Внимание»
21		Практикум: Как управлять своим вниманием?	Гиперактивность	Подготовка проектов
22-23	Презентация проектов	Анализ проектной деятельности. Предварительная защита проектов		Подготовка проектов
24	Эмоции и чувства	Понятия об эмоциях и чувствах, их физиологические основы	Эмоции, чувства, информационная теория П.Симонова, Теория Джеймса	Подготовка проектов

			Ланге, теория Йеркса-Додсона	
25		Виды эмоций: положительные, отрицательные, стенические, астенические.	Виды эмоций, приспособительно-защитная функция эмоций	Подготовка проектов
26		Виды чувств. Настроения, аффекты, страсти, стресс.	Аффекты, настроение, страсти, стресс	Подготовка проектов
27		Способы выражения эмоций и чувств	Агрессия, «Я-высказывание»	Памятка «Как я справляюсь со стрессом?»
28		Трудные состояния, их типология	Трудное состояние, монотония, скука, депрессия, фрустрация, дистресс, стресс	Памятка «Как я готовлюсь к экзаменам?»
29		Психологический стресс: что с ним делать?	Травматический стресс, посттравматические стрессовые нарушения, экзаменационный стресс	Памятка «Что делать, если...?» (о трудных ситуациях на экзаменах)
30		Основы саморегуляции	Саморегуляция, мышечная релаксация, ресурсное состояние	Упражнения на саморегуляцию (отработка)
31		Теоретические вопросы психологии горя: виды, феноменология, динамика	Горе, нормальное горе, психологическая защита, стадии горя	Упражнение «Письмо из будущего»
32		Практикум: Эмоциональный термометр (измерение своего эмоционального состояния)		Подготовка проектов
33-34	Защита проектов			

Содержание программы (11 класс).

№ п/п	Раздел	Название темы урока	Основные задачи
1	Общение	Общение. Понятие, функции общения.	Развитие представлений учащихся о понятии «общение». Знакомство с функциями и формами общения, оценка возросшей значимости роли общения.
2		Виды общения.	Классификация видов общения по разным основаниям, их роли в жизни человека.
3		Коммуникативная сторона общения. Невербальные статические средства общения. Динамические средства общения (мимика, жесты, позы).	Изучение приемов невербальной коммуникации, развитие представлений учащихся об интерпретации невербальных сигналов в общении.
4		Условия эффективного общения. Схема идеального общения.	Условия, способствующие эффективному общению. Проанализировать схему идеального общения с позиции того, на каком этапе происходит потеря информации и каковы причины этих потерь.
5		Умение слушать. Виды слушания. Техники активного слушания.	Понятие активного слушания. Развитие у учащихся умения молчать, слушать, ставить себя на место другого человека. Анализ активного и пассивного видов слушания. Сравнение техник «перефразирование», «эхо-техника», «проговаривание собственных чувств», «резюмирование». Оптимальное их применение.
6		Манипулирование. Виды манипуляций. Как распознать манипуляцию? Как противостоять манипуляции.	Изучение одного из распространённых видов неконструктивной коммуникации – манипулирования, анализ его проявлений в поведении, причин, заставляющих людей использовать его во взаимодействии с людьми. Приёмы психологического манипулирования, используемого в рекламных целях, тренировка навыка распознавания приёмов манипулирования. Способы противостояния манипулятору.

7		Секреты воздействия рекламы.	Развитие критического отношения к печатной рекламе с помощью ознакомления с принципами создания рекламы, тренировка навыка создания печатного рекламного плаката. Знакомство учащихся с принципами создания эффективной рекламы, тренировка навыка распознавания истинного смысла рекламного обращения.
8		Деловое общение. Деловая беседа.	Раскрытие понятий «деловое общение», «деловая беседа», изучение фаз ведения деловой беседы, выявление их особенности.
9		Публичное выступление.	Этапы, которые включают публичное выступление, развитие навыка правильного построения доклада (речи) и публичного выступления. Изучение правил конструктивной критики, развитие навыков конструктивной критики.
10		Деловой этикет.	Раскрытие понятий «этикет» и «деловой этикет», правила делового этикета, формирование представлений о деловом этикете как способе регулирования поведения и предотвращения конфликтов.
11	Основы конфликтологии	Конфликт. Типы конфликтов. Причины межличностных конфликтов.	Знакомство с понятием «конфликт», «межличностный конфликт» формирование представлений о видах и типах конфликтов, диагностика конфликтности, развитие представлений о причинах их возникновения, позитивных и негативных последствиях конфликта.
12		Стили поведения в конфликте.	Стили поведения в конфликтной ситуации, их особенности, диагностика собственного стиля поведения в конфликте
13		Конструктивное разрешение конфликтов. Правила поведения и общения в конфликтной ситуации.	Изучение способов конструктивного разрешения конфликтов, формирование представлений учащихся о преимуществах сообщений в форме «Я-высказываний», развитие умения называть чувства и выражать их с помощью «Я-высказывания». Анализ конструктивных и неконструктивных способов поведения в конфликте.
14		Психологические защиты. Проекция.	Представления о наиболее распространенных способах психологических защит, их функциях и роли в поведении человека. Развитие навыков распознавания и анализа особенностей проявления такой защитной стратегии, как проекция.
15	Технологии успеха	Понятие успеха.	Понятие «успех», диагностика потребности в достижении успеха, изучение правил постановки целей.
16		Успех и целеполагание.	Помощь в осознании учащимися своих возможностей по достижению цели,

			собственных барьеров на пути к достижению успехов. Выработка навыка четкого представления о возможных шагах по реализации цели. Знакомство с техникой направленного воображения, правилами построения образов, развитие навыка программирования будущего — самопрограммирование
17		Стратегии успеха.	Восточная и западная стратегии достижения успеха, их особенности и отличия. Развитие у учащихся понимания необходимости гибкого или устойчивого поведения в зависимости от ситуации.
18	Психологическая подготовка к экзаменам	Экзамен. Правила подготовки к экзаменам.	Преимущества самонаблюдения. Предоставление информации о правилах подготовки к экзаменам.
19		Особенности письменного и устного экзамена.	Особенности письменного и устного экзамена, их плюсы и минусы с точки зрения психологической комфортности.
20		Стресс. Фазы развития стресса.	Понятие «стресс», фазы развития стресса, влияние стресса на организм и психику человека.
21		Способы реагирования на стресс.	Способы реагирования на стресс, выработка адаптивной стратегии поведения в стрессовых ситуациях.
22		Приёмы саморегуляции.	Понятие «психическая саморегуляция», развитие представлений о различных методах саморегуляции эмоциональных состояний (произвольное самовнушение, аутогенная тренировка, дыхательная гимнастика, мышечное расслабление). Овладение некоторыми приёмами саморегуляции.
23		Поведение на экзамене.	Психологически выстроенное поведение на экзамене.
24	Выбор профессии с точки зрения психологии	Что я знаю о себе? Какая профессия мне подходит?	В широком смысле слова профориентация — является целью подготовки к сознательному выбору профессии, система государственных мероприятий, обеспечивающая научно обоснованный выбор профессии
25		Жизненные ценности. Что такое жизнь? Кто я? Какой я?	Помочь детям понять, что такое жизнь и осуществить выбор ценностей
26		Определение мотивов выбора профессии	Правильный выбор мотивов выбора профессии позволяет реализовать свой творческий потенциал, избежать разочарований, оградить себя от неуверенности в завтрашнем дне
27		Типы профессий по предмету труда	Знакомство со схемой классификаций профессий, в соответствии с которой все

			профессии делятся на пять типов. Определить доминантный тип профессии школьников. Мотивировать на совместную деятельность, напомнить о многообразии профессий
28		Темперамент и выбор профессии	Знакомство с 4 типами темперамента, научиться применять полученные знания в повседневной жизни. Определить преобладающий тип своего темперамента
29		Интересы. Карта интересов	Определение профессиональных интересов школьника
30		Самопрезентация и профессия	Развивать представления об успешности уверенного поведения в любой жизненной ситуации и профессиональной деятельности

Планируемые результаты учебной деятельности по дисциплине «Основы психологической культуры».

Предметные результаты:

Знать:

- структуру психологической деятельности;
- методы психологии;
- познавательные процессы;
- виды темперамента;
- закономерности возрастного развития.

Уметь:

- **Объяснять**, что изучает наука «психология», психологические термины.
- **Сравнивать** развитие отечественной и зарубежной психологии, методы психологии; между собой такие понятия как: индивид, индивидуальность, личность, субъект деятельности.
- **Приводить** примеры различных видов темперамента; всех видов познавательных процессов;
- **Оценивать** поведение людей с точки зрения психологических норм,
- **Решать** в рамках изученного материала познавательные и практические задачи, отражающие типичные ситуации в различных сферах деятельности человека;
- **Осуществлять поиск** психологической информации по заданной теме из различных ее носителей (материалов СМИ, учебного текста и других адаптированных источников);
- **использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**
 - развития своих способностей;
 - развития рефлексии;
 - адекватного восприятия себя и окружающего мира.

Метапредметные результаты освоения курса должны отражать:

1. освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
2. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
3. формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
4. активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;
5. определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Тематический план по курсу «Основы психологической культуры» 10 класс (34 часа)

№	Тема	Количество часов
1.	Введение в психологию	3
2.	Учебный проект	1
3.	Ощущение и восприятие	3
4.	Память	3
5.	Мышление	4
6.	Воображение	4
7.	Внимание	3
8.	Презентация проектов	1
9.	Эмоции и чувства	9
	Итого	34

11 класс (34 часа)

№	Тема	Количество часов
1.	Общение.	10
2.	Основы конфликтологии.	4
3.	Технологии успеха.	3
4.	Психологическая подготовка к экзаменам.	6
5.	Выбор профессии с точки зрения психологии.	7
6.	Диагностики	4
	Итого	34