

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа №3 городского округа Чапаевск Самарской области
(наименование организации)

Проверено
Куратор по ВР
Карасева Н.Н. Н.Н. Карасева

Утверждаю
Директор ГБОУ СОШ №3 г.о. Чапаевск
Кочеткова Е.А. Е.А. Кочеткова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет (курс) внеурочной деятельности «Познай себя»

Класс: 10-11

Количество часов по учебному плану: 34 часа в год, в неделю 1 час

Рассмотрена на заседании МО средней школы
Протокол № 1 от «29» 08 2022г.
Председатель МО А.И. Кутырева Кутырева А.И.

Пояснительная записка

Внеурочная деятельность является составной частью учебно-воспитательного процесса и одной из форм организации свободного времени учащихся. Внеурочная деятельность понимается сегодня преимущественно как деятельность, организуемая во внеурочное время для удовлетворения потребностей учащихся в содержательном досуге, их участии в самоуправлении и общественно полезной деятельности. В настоящее время в связи с переходом на новые стандарты второго поколения происходит совершенствование внеурочной деятельности.

Настоящая программа создает условия для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребёнка, её интеграции в системе мировой и отечественной культур.

Программа педагогически целесообразна, так как способствует более разностороннему раскрытию индивидуальных способностей ребенка, которые не всегда удаётся рассмотреть на уроке, развитию у детей интереса к различным видам деятельности, желанию активно участвовать в продуктивной, одобряемой обществом деятельности, умению самостоятельно организовать своё свободное время. Каждый вид внеклассной деятельности: творческой, познавательной, спортивной, трудовой, игровой – обогащает опыт коллективного взаимодействия школьников в определённом аспекте, что в своей совокупности даёт большой воспитательный эффект.

Воспитание является одним из важнейших компонентов образования в интересах человека, общества, государства. Основными задачами воспитания на современном этапе развития нашего общества являются: формирование у обучающихся гражданской ответственности и правового самосознания, духовности и культуры, инициативности, самостоятельности, способности к успешной социализации в обществе.

Внеурочная деятельность является составной частью учебно-воспитательного процесса и одной из форм организации свободного времени учащихся. Внеурочная деятельность понимается сегодня преимущественно как деятельность, организуемая во внеурочное время для удовлетворения потребностей учащихся в содержательном досуге, их участии в самоуправлении и общественно полезной деятельности. Правильно организованная система внеурочной деятельности представляет собой ту сферу, в условиях которой можно максимально развить или сформировать познавательные потребности и способности каждого учащегося, которая обеспечит воспитание свободной личности. Воспитание детей происходит в любой момент их деятельности. Однако наиболее продуктивно это воспитание осуществлять в свободное от обучения время.

Часы, отводимые на внеурочную деятельность, используются по желанию учащихся и направлены на реализацию различных форм ее организации, отличных от урочной системы обучения. Занятия проводятся в форме экскурсий, кружков, секций, круглых столов, конференций, диспутов, викторин, праздничных мероприятий, классных часов, школьных научных обществ, олимпиад, соревнований, поисковых и научных исследований и т.д.

Целесообразность данного направления заключается в активизации внутренних резервов обучающихся, способствующих успешному освоению нового социального опыта.

1. Результаты освоения курса.

Данный учебный курс направлен на решение психолого-педагогических задач, обеспечивающих становление личности ребенка:

- формирование общих представлений о психологии как науке;
- пробуждение интереса к другим людям и самому себе;
- развитие интеллектуальной сферы;
- развитие самосознания, эмоциональной сферы.

Освоение учебного материала даст обучающимся возможность приблизиться к пониманию феномена человека, уникальности его внутреннего мира и неразрывной связи с миром внешним, другими людьми, нациями, человечеством в целом. Обучающиеся смогут научиться моделировать свое будущее, принимать решения, делать выбор и нести за него ответственность, отстаивать свои права, уважая интересы других людей, что позволит ощущать себя полноправными гражданами общества, активными субъектами деятельности и социальной действительности.

10-11 классы

По окончании курса дети должны **знать/понимать:**

Предметные результаты.

1. Знание общественно-исторической обусловленности человеческих способностей.
2. Понимание психологических механизмов развития способностей.
3. Понимание роли общих способностей для достижения успешности в обучении и в жизни.
4. Формирование представления о специальных способностях и их связи с различными видами человеческой деятельности.
5. Формирование представления о том, что роднит понятия «способности», «талант», «гениальность» и что дает основания их различать.

Личностные результаты

1. Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.
2. Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
3. Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.
4. норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества.
5. Стремление к поиску наиболее эффективных способов учебной деятельности.
6. Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.
7. Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметные результаты

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.

2. Содержание курса

Каждое психологическое занятие имеет определенную структуру, куда входят:

- эмоциональная разминка;
- основная часть по теме занятия;
- заключительная часть : игровая или тестовая.

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. **10 класс**

№	Тема	Виды деятельности	Кол-во часов
	Познавательные процессы. Способности	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. Мышление. Виды мышления. Процессы и операции мышления. Приемы развития логического мышления. Способности. Интеллект. Способности. Факторы, влияющие на развитие способностей. Интеллект. Когнитивные стили.	9

	<p>Теории интеллекта.</p> <p>Мозг и психика. Межполушарная асимметрия мозга. Строение мозга. Локализация высших психических функций в коре головного мозга. Функции правого и левого полушарий. Влияние межполушарной асимметрии на эмоциональную жизнь человека. «Правополушарное» и «левополушарное»</p>	
Диагностика	<p>«Методика самооценки и уровня притязаний Дембо-Рубинштейн»</p> <p>Анкета «Как определить состояние психологического климата в классе» Федоренко Л.Г.</p> <p>Тест школьной тревожности Филлипаса</p>	2
Личность	<p>Личность. Индивидуум и личность. Структура личности. Мотивационно-потребностная сфера личности. Цели и ценности. Теории личности. Теория личности Зигмунда Фрейда. Сознательное и бессознательное. Структура личности: Ид, Эго, Суперэго. Энергетическая модель психики по Фрейду. Практическое применение психоанализа. Основные понятия теории Адлера. Комплекс неполноценности и стремление к превосходству. Социальный интерес и стиль жизни. Типы личности по Адлеру. Концепция творческого «Я». Влияние порядка рождения на формирование стиля жизни. Фиктивные цели. Личность и поведение с точки зрения бихевиоризма. Стимул, реакция и обусловливание. Оперантное обусловливание. Социальное научение. Основные принципы гуманистической психологии. Концепция становления. Признание приоритета творческой стороны личности человека. Мотивация. Иерархия потребностей. Главные виды потребностей по А.Маслоу. Самоактуализация.</p> <p>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.</p> <p>Самосознание. «Я-концепция». Процесс самосознания и «Я-образ». «Я-концепция» и ее составляющие. Когнитивная составляющая «Я-концепции»(самопонимание). Оценочная составляющая «Я-концепции» - самооценка. Особенности поведения людей в зависимости от характера самооценки. Источники формирования самооценки. Поведенческая составляющая «Я-концепции».</p> <p>Самоотношение. Самоуважение. Преимущества высокого уровня самоуважения. Самоуважение и любовь к себе. Путь к уверенности в себе. Права человека, которые поддерживают уверенность в себе.</p> <p>Эмоции и чувства. Роль чувств в жизни человека. Формы переживания чувств. Эмоции. Аффекты. Настроение. Чувства.</p>	14

		Виды эмоций. Связь эмоций с психическими процессами. Любовь в жизни человека.	
	Саморегуляция	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.	5
	Диагностика	Методика диагностики сформированности УУД Л.И.Тимонина	1
	Возрастная психология	Психологические особенности развития ребенка. 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. Моделирование будущего	3

11 класс.

№	Тема	Виды деятельности	Кол-во часов
1	Общение. Структура и средства общения	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.	4
2	Диагностика	«Методика самооценки и уровня притязаний Дембо-Рубинштейн» Тест школьной тревожности Филлипаса	1
3	Позиции в общении	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.	5
4	Механизмы	Роль первого впечатления. «Эффект ореола». Ошибка	2

	межличностного восприятия.	превосходства. Ошибки привлекательности. Фактор отношения к вам. Каузальная атрибуция. Установка.	
5	Психологические защиты	Психологическая защита. Вытеснение. Проекция. Замещение. Отрицание. Рационализация. Сублимация	3
6	Конструктивное общение	Что мешает полноценному общению? Наиболее распространенные барьеры в общении. Стереотипизация. Препятствия, мешающие нормальным взаимоотношениям. Саботажники общения. Способы снижения эмоциональной напряженности. Управление своими эмоциями и чувствами. Конструктивное выражение негативных чувств. Процесс слушания. Задачи, решаемые в процессе слушания. Виды слушания. Правила эмпатического слушания.	3
7	Приемы расположение к себе. Самопрезентация	Знаки внимания. Compliments. Как правильно делать комплименты. Похвала и поддержка. Самопрезентация. Фактор превосходства. Самоподача привлекательности и демонстрация отношения.	2
8	Конфликт. Стили разрешения конфликтов	Конфликт. Основные стили разрешения конфликтов. Динамика конфликта. Конструктивное разрешение конфликтов. Принципы управления конфликтом. Контроль эмоций.	2
9	Психологические аспекты семейных отношений	Различия между браком и периодом ухаживания. Факторы, влияющие на стабильность брака. Роль сексуальных отношений в стабильности семьи. Общение в семье: конфликты и их преодоление. Значение гармоничных отношений в браке. Функции семьи. Детско-родительские отношения. Типы негармоничного воспитания.	4
10	Коллектив и личность	Роль процесса социализации в развитии личности. Виды групп. Коллектив. Этапы формирования коллектива. Распределение ролей в коллективе. Кто может стать лидером? Психологические качества лидера. Типы лидеров. Стили управления. Социально-психологические особенности взаимодействия людей в малой группе. Групповые нормы. Конформизм. Эксперимент С. Аша. Факторы, влияющие на уровень конформности. Развитие навыков уверенного отказа. Почему не всегда удается сказать «нет»? Право на отказ. Приемы противостояния давлению.	3
11	Диагностика	Методика диагностики сформированности УУД Л.И.Тимонина	1
12	Профессиональное самоопределение	Общая готовность к самоопределению. Проблема выбора профессии. Выявление профессиональных интересов и склонностей.	4

		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».	
--	--	--	--

3. Тематическое планирование

10 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
	Введение в мир психологии Познавательные процессы. Способности	9
1	Что изучает психология? Значение и задачи психологии как науки. Методика изучения мотивации учения подростков (М.И. Лукьянова, Н.В. Калинина)	
2	Понятие о внимании. Свойства и виды внимания. Особенности моего внимания.	
3	Понятие о памяти. Процессы и виды памяти.	
4	Особенности моей памяти.	
5	Мышление и его характеристика.	
6	Особенности моего мышления.	
7	Направленность и способности личности: потребности, интересы, склонности, способности, задатки.	
8	Творческие способности. Креативность.	
9	Головной мозг и психика. Зависимость психической деятельности человека от особенностей его нервной системы	
	Диагностика	2
10	«Методика самооценки и уровня притязаний Дембо-Рубинштейн» Анкета «Как определить состояние психологического климата в классе» Федоренко Л.Г.	
11	Тест школьной тревожности Филлипаса	
	Личность	14
12	Личность и ее проявления: понятие о личности, природа личности и ее формирование	
13	Психоаналитическая теория личности З. Фрейда.	
14	Индивидуальная теория личности А. Адлера	
15	Бихевиористическая теория	
16	Гуманистическая теория личности А.Маслоу	
17	Понятие о темпераменте.	
18	Учение Гиппократ, теория Павлова. Типы темперамент	

19	Понятие о характере. Черты характера.	
20	Самосознание. Я-концепция.	
21	Самоотношение	
22	Понятия об эмоциях и чувствах, их физиологические основы.	
23	Виды эмоций: положительные, отрицательные, стенические, астенические.	
24	Виды чувств. Настроения, аффекты, страсти, стресс.	
25	Дружба	
	Саморегуляция	5
26-27	Трудные состояния, их типология. Стресс.	
28	Основы саморегуляции	
29	Профилактика активного поведения	
30	Позитивное мышление	
	Диагностика	1
31	Методика диагностики сформированности УУД Л.И.Тимонина	
	Возрастная психология	3
32	Психологические особенности развития ребенка	
33	Подростковый возраст	
34	Юность	

11 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
	Общение. Структура и средства общения	4
1	Цели курса. Общение и его стороны. Средства общения. Основные каналы общения. Методика изучения мотивации учения подростков (М.И. Лукьянова, Н.В. Калинина)	
2	Общение. Позы и жесты. Походка. Межличностное пространство.	
3	Роль невербальных средств в передаче информации.	
4	Жесты. Мимика. Интонация. Темп и громкость речи. Форма изложения.	
	Диагностика	1
5	«Методика самооценки и уровня притязаний Дембо-Рубинштейн» Тест школьной тревожности Филлипаса	
	Позиции в общении	5
6	Различные состояния «Я». Эго-состояние «Родитель». Эго-состояние «Ребенок». Схема Томаса А. Харриса.	
7	Стили общения. Виды общения. Этикет	
8	Что такое манипулирование? Причины манипулирования.	

9	Типы манипулятивных систем. Трюки манипулятора.	
10	Манипулятивные способы поведения в конфликте. Что мешает открытому общению?	
	Механизмы межличностного восприятия.	2
11	Роль первого впечатления. «Эффект ореола». Ошибка превосходства. Ошибки привлекательности.	
12	Фактор отношения к вам. Каузальная атрибуция. Установка.	
	Психологические защиты	3
13	Психологическая защита.	
14	Психологическая защита. Вытеснение. Проекция. Замещение.	
15	Психологическая защита. Отрицание. Рационализация. Сублимация.	
	Конструктивное общение	3
16	Что мешает полноценному общению? Наиболее распространенные барьеры в общении. Стереотипизация. Препятствия, мешающие нормальным взаимоотношениям.	
17	Саботажники общения. Способы снижения эмоциональной напряженности. Управление своими эмоциями и чувствами. Конструктивное выражение негативных чувств.	
18	Процесс слушания. Задачи, решаемые в процессе слушания. Виды слушания. Правила эмпатического слушания.	
	Приемы расположение к себе. Самопрезентация	2
19	Знаки внимания. Compliments. Как правильно делать комплименты. Похвала и поддержка.	
20	Самопрезентация. Фактор превосходства. Самоподача привлекательности и демонстрация отношения.	
	Конфликт. Стили разрешения конфликтов	2
21	Конфликт. Основные стили разрешения конфликтов. Динамика конфликта.	
22	Конструктивное разрешение конфликтов. Принципы управления конфликтом. Контроль эмоций.	
	Психологические аспекты семейных отношений.	4
23	Различия между браком и периодом ухаживания. Факторы, влияющие на стабильность брака.	
24	Общение в семье: конфликты и их преодоление. Значение гармоничных отношений в браке. Функции семьи.	
25	Детско-родительские отношения.	
26	Детско-родительские отношения. Типы негармоничного воспитания.	
	Коллектив и личность.	3
27	Роль процесса социализации в развитии личности. Виды групп. Коллектив. Этапы формирования коллектива. Распределение ролей в коллективе.	
28	Кто может стать лидером? Психологические качества лидера. Типы лидеров. Стили управления.	

29	Социально-психологические особенности взаимодействия людей в малой группе.	
	Диагностика	1
30	Методика диагностики сформированности УУД Л.И.Тимонина	
	Профессиональное самоопределение.	4
31	Общая готовность к самоопределению. Проблема выбора профессии. Выявление профессиональных интересов и склонностей.	
32	Выбор профессии. Классификация профессий. Типология личности Голланда. Условия выбора профессии.	
33	Возможные затруднения при выборе профессии.	
34	Профессионально важные качества профессий. Процесс принятия решения.	