

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Ижевский естественно-гуманитарный лицей «Школа-30»

**Рассмотрено** на заседании ШМО  
учителей естественных наук  
МБОУ ИЕГЛ «Школа-30»  
«28» августа 2023 года

**Принято** на заседании педагогического совета  
«28» августа 2023 года

**Утверждено:**  
Приказ № 311 от «28» августа 2023 года

**Рудольская  
Марина  
Ивановна**

Подписано цифровой подписью: Рудольская Марина  
Ивановна  
DN: c=RU, st=Удмуртская Республика, title=Директор,  
o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ИЖЕВСКИЙ  
ЕСТЕСТВЕННО-ГУМАНИТАРНЫЙ ЛИЦЕЙ "ШКОЛА-30",  
1.2.643.100.3=120В3036303537383634333733,  
1.2.643.3.131.1.1=120С313833343637303138313138,  
email=iegl-30@udm.ru, givenName=Марина Ивановна,  
sn=Рудольская, cn=Рудольская Марина Ивановна  
Дата: 2023.08.30 13:58:57 +04'00'

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
курса внеурочной деятельности  
«Психология»

Возраст обучающихся: 10-11 класс  
Количество часов: всего 68 ч., 1 ч. в неделю

Составитель: Мотовилова Н. Б.  
Учитель биологии

Ижевск 2023

## **Пояснительная записка.**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Психология» является частью образовательной программы среднего общего образования МБОУ ИЕГЛ «Школа-30».

Рабочая программа составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 12.08.2022г. № 732 «О внесении изменений в Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденного приказом МОиН РФ от 17.05.2012г. № 413»;
- Положение о рабочей программе курса внеурочной деятельности МБОУ ИЕГЛ «Школа-30»

### **Особенности программы; актуальность и перспективность курса**

Методической особенностью данной программы является проблемно-диалогический подход в обучении. Особую роль в творческом освоении знаний старшеклассников имеют проблемные вопросы. Их постановка позволяет включить учащихся в обсуждение, побудить высказать свою точку зрения, задуматься о неожиданных аспектах привычных событий или отношений. Выслушивая разные мнения, преподаватель должен поощрять активность учащихся, удерживаться от критических замечаний и категоричных оценок.

Диалогический характер обучения призван способствовать самостоятельному «открытию» школьниками различных аспектов психологических явлений и фактов; осознанию необходимости учета позиций, мнений, интересов и потребностей других людей в

процессе межличностного взаимодействия, преимуществ конструктивных взаимоотношений с людьми для достижения собственных жизненных целей.

Основным принципом осуществления данной программы является создание атмосферы доверия и раскрепощенности, обстановки творческого поиска, в которой учащиеся смогут свободно высказывать свое мнение, разыгрывать ситуации, ролевые игры. Выполнять упражнения, что требует от преподавателя владения активными методами обучения, умения вести дискуссии, обсуждения, организовывать работу в малых группах, применять элементы психологического тренинга.

При проведении уроков преподаватель чаще выступает как фасилитатор, организующей конструктивное общение участников, что предполагает применение навыков активного слушания, гибкости и творческого подхода.

Данные методы и приёмы позволяют наиболее эффективно решать поставленные задачи курса.

### **Цели и задачи реализации программы**

**Цель:** Формирование гуманистического мировоззрения и психологической культуры учащихся, развитие социальных компетенций учащихся.

#### **Задачи:**

- способствовать самораскрытию и развитию способностей учащихся;
- развить компетенции рефлексии и самоанализа своих чувств, желаний, поступков;
- развить способность понимания чувств и мотивов поведения других людей;
- обучить приемам саморегуляции в стрессовых ситуациях;
- обучить приемам творческого преодоления конфликтов.

### **Возраст обучающихся:**

- Программа внеурочной деятельности может быть использована для занятий с обучающимися в 10-11 классах.

**Срок реализации программы:** 2 года – 68 часов, по 1 часу в неделю.

### **Формы и методы проведения занятий:**

Для реализации содержания обучения по данной программе основные теоретические положения сопровождаются выполнением практических работ, которые помогают учащимся применять изученные понятия на практике, в конкретных жизненных ситуациях.

В процессе обучения используется различный дидактический материал: презентации по темам курса, плакаты, схемы, видеоматериалы.

## **Содержание программы**

### **10 класс «Основы психологии»**

**Введение.** Психология как наука. Ее роль, история возникновения, отрасли психологии.

**Познавательные процессы.** Внимание. Приемы развития внимания. Память и ее виды. Механизмы запоминания. Мышление. Виды мышления. Пути развития и активизации мышления. Приемы развития логического мышления. Способности и интеллект. Факторы, влияющие на развитие способностей. Способы измерения интеллекта. Творческие способности. Креативность. Соотношение креативности и интеллекта. Мозг и психика. Строение мозга. Функции правого и левого полушарий. Специализация полушарий.

**Личность.** Индивидуум и личность. Структура личности. Психоаналитическая теория личности З. Фрейда. Индивидуальная теория личности А. Адлера. Бихевиоризм. Социальное научение. Гуманитическая теория личности А. Маслоу. Мотивация. Иерархия потребностей. Темперамент. Типы нервной системы. Типы темперамента. Характер человека. Связь характера и темперамента.

**«Я – концепция».** Самосознание. Структура и функции самосознания. Самоотношение, пути формирования адекватной самооценки. Эмоции и чувства. Эмоциональная сфера личности. Эмоциональная регуляция. Любовь. Разные стороны чувства любви. Экология любви. Проявление деструктивных тенденций и насилия в близких отношениях. Дружба. Факторы, влияющие на зарождение дружбы. Особенности юношеской дружбы. Стресс и дистресс. Фазы развития стресса. Адаптивная стратегия поведения. Саморегуляция, методы и навыки саморегуляции. Аддиктивное поведение и его профилактика. Здоровый образ жизни. Позитивное мышление и его приемы.

**Обобщение.**

### **11 класс «Психология общения»**

**Общение.** Структура и средства общения. Невербальные средства общения. Позы и жесты. Речевые средства общения. Позиции в общении. Теория Э. Берна об эго – состояниях личности.

**Стили общения.** Виды общения. Этикет. Техника эффективного общения. Манипулирование. Причины манипулирования. Межличностное восприятие. Психологические защиты. Барьеры общения. Навыки преодоления барьеров. Конструктивное общение. Приемы управления своими эмоциями. Способы снижения эмоциональной напряженности. Активное и пассивное слушание. Эмпатия. Приемы расположения к себе. Функции и конструкции комплиментов.

**Конфликт.** Стили разрешения конфликтов. Стили разрешения конфликтов. Управление конфликтом. Динамика конфликта. Конструктивное разрешение конфликта.

**Семейные отношения.** Психологические основы. Этапы существования семьи. Методы конструктивного разрешения семейных конфликтов. Функции семьи. Стили семейного воспитания. Интимные отношения.

**Коллектив и личность.** Виды малых групп. Этапы формирования коллектива. Лидерство. Психологические качества лидера. Типы лидерства. Конформизм. Групповые нормы. Навыки уверенного отказа. Деловая беседа. Функции деловой беседы.

Психологические особенности публичного выступления. Экзамен. Приемы самонастройки и аутотренинга. Профессиональное самоопределение. Формирование общей готовности к самоопределению. Проблема выбора. Проектирование профессионального жизненного пути. Навыки использования алгоритма принятия решений.

### **Планируемые результаты освоения рабочей программы**

#### **Личностные результаты:**

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видах деятельности;

#### **Метапредметные результаты:**

- умение устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию;
- сформированность мотивации к обучению, познанию, выбору индивидуальной образовательной траектории;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности, корректировать свои действия;
- умение планировать альтернативные пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач

#### **Предметные результаты:**

- формирование умения вести наблюдение за динамикой своего развития и функциональных возможностей;
- умение сформулировать и аргументировать собственную точку зрения по тем или иным психологическим проблемам, различным аспектам социального поведения людей и их социально-психологического взаимодействия;
- Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией

## Тематическое планирование.

### 10 класс

№	Содержание разделов и тем	Кол-во часов	теория	практика
1	Введение	1	1	
2	Познавательные процессы	6	4	2
3	Личность	10	5	5
4	«Я – концепция»	16	9	7
5	Обобщение	1		1
<b>ВСЕГО</b>		<b>34</b>	<b>19</b>	<b>15</b>

### 11 класс

№	Содержание разделов и тем	Кол-во часов	теория	практика
1	Общение	5	3	2
2	Стили общения	12	7	5
3	Конфликт	2	1	1
4	Семейные отношения	5	3	2
5	Коллектив и личность	10	5	5
<b>ВСЕГО</b>		<b>34</b>	<b>19</b>	<b>15</b>

## Календарно – тематическое планирование

### 10 класс

№	Тема урока	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Предмет и задачи курса	1	1	
2	Внимание	1	1	
3	Память	1		1
4	Мышление	1	1	
5	Способности. Интеллект	1	1	
6	Творческие способности. Креативность	1		1
7	Мозг и психика. Межполушарная асимметрия мозга	1	1	
8	Личность	1	1	
9-10	Психоаналитическая теория личности (З. Фрейд)	2	1	1
11	Индивидуальная теория личности (А. Адлер)	1	1	
12	Бихевиоризм	1	1	
13-14	Гуманистическая теория личности (А. Маслоу)	2	1	1
15-16	Темперамент	2		2
17	Характер	1		1
18	Самосознание. «Я - концепция»	1	1	
19-20	Самоотношение	2	1	1
21-22	Эмоции и чувства	2	1	1
23-24	Любовь	2	1	1
25-26	Экология любви	2	1	1
27-28	Дружба	2	1	1
29-30	Стресс	2	1	1
31	Саморегуляция	1		1

32	Профилактика аддиктивного поведения	1	1	
33	Позитивное мышление	1	1	
34	Обобщение	1		1
	<b>ВСЕГО</b>	<b>34</b>	<b>19</b>	<b>15</b>

### 11 класс

№	Тема урока	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Общение. Структура и средства общения	1	1	
2-3	Невербальные средства общения	2	1	1
4	Речевые средства общения	1		1
5	Позиции в общении	1	1	
6	Стили общения	1	1	
7	Манипулирование	1	1	
8	«Что мешает открытому общению?»	1		1
9	Механизмы межличностного восприятия	1	1	
10-11	Психологические защиты	2	1	1
12	Барьеры общения	1		1
13-14	Конструктивное общение. Контроль эмоций	2	1	1
15	Активное и пассивное слушание	1	1	
16-17	Приёмы и расположение к себе. Самопрезентация.	2	1	1
18	Конфликт. Стили разрешения конфликтов	1	1	
19	Управление конфликтом	1		1
20-21	Психологические аспекты семейных отношений	2	1	1
22-23	Функции семьи. Стили семейного воспитания	2	1	1
24	Интимные отношения	1	1	
25	Коллектив и личность	1	1	
26	Лидерство	1		1
27	Социально - психологические особенности взаимодействия людей в малой группе. Конформизм	1	1	
28	Развитие навыков уверенного отказа	1		1
29-30	Деловая беседа	2	1	1
31	Психологические особенности публичного выступления	1		1
32	Экзамен. Психологические аспекты	1	1	
33	Профессиональное самоопределение	1	1	
34	Проектирование профессионального жизненного пути	1		1
	<b>ВСЕГО</b>	<b>34</b>	<b>19</b>	<b>15</b>

## Информационно – методическое обеспечение

1. Берн Э. Игры, в которые играют люди: Психология человеческих взаимоотношений; Люди, которые играют в игры: Психология человеческой судьбы: Пер. с англ. / Э.Берн. - М.: Современный литератор, 2006.
2. Бодалев А.А. Восприятие человека человеком / А.А.Бодалев. - М., 1992.
3. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга / И.В.Вачков. - М., 2001г.
4. Григорьева Т.Г., Линская Л.В., Усольцева Т.П. Основы конструктивного общения. / Т.Г. Григорьева, Л.В. Линская, Т.П. Усольцева. - Новосибирск, 1997 г.
5. Козлов Н.И. Лучшие психологические игры и упражнения / Н.И.Козлов.- Екатеринбург,1997 г.
6. Коломинский Я.Л. Психология взаимоотношений в малых группах / Я.Л.Коломинский. – Минск, 2000.
7. Кон И.С. Дружба / И.С.Кон. – М., 1980.
8. Кроль Л.М. Человек-оркестр: микроструктура общения / Л.М.Кроль, Е.Л.Михайлова. - М., 1993.
9. Куницына В.Н. Межличностное общение: Учебник для вузов / В.Н.Куницына, Н.В.Казаринова, В.М.Погольша. - СПб., 2001.
10. Микляева А.В. Я – подросток. Мир эмоций. Программа уроков психологии / А.В. Микляева. – СПб.: Речь, 2003 г.
11. Микляева А.В. Я – подросток. Встречи с самим собой. Программа уроков психологии / А.В. Микляева. – СПб.: Речь, 2003г.
12. Микляева А.В. Я – подросток. Я среди других людей. Программа уроков психологии / А.В. Микляева. – СПб.: Речь, 2003 г.
13. Пономаренко П.П., Белоусова Р.В. Основы психологии для старшеклассников / П.П. Пономаренко, Р.В. Белоусова.- М.: Гуманит. изд.центр «Владос»,2001 г.
14. Руководство практического психолога: Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте. Под ред. И.В.Дубровиной.- Екатеринбург: «Деловая книга», 2000 г.