



**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа с.Тимофеевка  
муниципального района Ставропольский Самарской области**

Рассмотрено  
на заседании МО классных руководителей  
ГБОУ СОШ с. Тимофеевка  
Протокол № 1 от 28.08.2024 г.  
Руководитель \_\_\_\_\_ И.Ю. Барина

Утверждаю  
Директор ГБОУ СОШ с. Тимофеевка  
\_\_\_\_\_ Д.В. Борзаков  
Приказ № 68/2 от 30.08.2024 г.

**Рабочая программа внеурочной деятельности  
«Основы психологии»**

*(профориентационное направление)*

*для обучающихся 10-11 классов*

**Составил(а):**  
*Гусева Л.В.,  
педагог-психолог*

ГБОУ СОШ с. Тимофеевка, 2024 г.

## **Пояснительная записка.**

Программа курса внеурочной деятельности «Основы психологии» представляет собой курс педагогического образования, который должен сформировать у школьников первоначальные общие представления о педагогической деятельности, необходимые для их осознанного выбора профессии учителя по окончании школы.

**Цель** данного курса: освоение обучающимися основных фундаментальных понятий психологии, изучение теоретических и практических подходов к решению проблем развития и воспитания детей, формирование представления о педагогической профессии.

### **Задачи:**

- развить практические умения, обеспечивающие творчество и инициативу в различных видах деятельности, формирование общих представлений учащихся о психологии как науке.
- 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;
- развить необходимые психологические качества для будущей профессии.

На теоретическом и практическом уровне обучающиеся психолого-педагогического класса знакомятся с основами педагогической деятельности, приобретают необходимые знания, умения и навыки профессии учителя, развивают способности и организаторские умения.

Курс «Основы психологии» 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.

Место курса внеурочной деятельности «Основы психологии» в плане работы школы. В плане курса: занятия проводятся 1 час в неделю, в год - 17 часов в 10 классах; 1 час в неделю, в год - 17 часов в 11 классах.

Количество учебных недель – 34.

Количество учебных дней – 5

Количество учебных недель – 34 недели

Количество учебных дней – 5-ти дневная учебная неделя

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Основы психологии»

### *Личностные результаты:*

- опыт самоопределения в жизненной перспективе, определения иерархии целей, реалистичности намерений и др.;
- опыт построения рефлексивного отношения к действительности психологического содержания; – умение замечать и признавать расхождение в декларации целей личного действия и реальных результатах, опыт ответственного отношения к индивидуальной активности;
- обретение привычки «обдумывать свое житьё», опыт ценностного отношения к саморефлексии в пространстве межперсонального взаимодействия;
- опыт формулирования (публикации) личной позиции в контексте общегрупповой дискуссии психологического содержания.

### *Метапредметные результаты:*

- умение вычитывать научный текст психологического содержания;
- умение схематизировать соотношение психологических понятий, объясняющих природу внутреннего мира человека, закономерности его развития и обучения;

- умение использовать готовые знаковые средства (графики, диаграммы, таблицы, схемы и др.) для иллюстрации, интерпретации, аргументации собственной позиции в общегрупповой дискуссии психологического содержания;
- умение планировать и осуществлять деятельность, направленную на решение задач исследовательского характера (сопоставлять намеренность активности с ее ожидаемым результатом и характером средств, выбранных для реализации замысла в ситуации);
- умение применять индуктивные и дедуктивные способы рассуждений в анализе психологической реальности активности человека;
- умение формулировать аргументированное объяснение психологического содержания активности человека, в том числе собственной;
- получение опыта работы в команде в ситуации разработки проекта психологического содержания, конструирование опыта рефлексивного отношения к групповой работе, к личному вкладу в общий результат.

*Предметные результаты:*

- опыт различения житейского и научного толкования внутреннего мира человека на основе заданных критериев дифференциации;
- получение знания о способах изучения поведения (активности) человека в проекции различных психологических подходов, о специфике проектирования средств вмешательства в активность человека в случае необходимости;
- получение знания о родовых способностях человека, их природе, способах освоения в процессе развития и социализации;
- опыт объективации и конструирования Я-концепции, проектирования перспективы самоопределения;
- опыт различения утилитарно-вещного отношения к человеку как носителю набора полезных качеств и нравственного отношения к человеку;
- умение формулировать аргументированные суждения, объясняющие психологическую природу различных форм активности человека;
- умение оценивать ситуации межперсональных контактов с различных точек зрения, определять природу противоречий, затрудняющих продуктивный характер коммуникаций;
- умение проектировать условия и средства продуктивной коммуникации в контексте учебной деятельности.

**1. Содержание курса внеурочной деятельности «Основы психологии» с указанием форм организации и видов деятельности.**

*10 класс. Первый год обучения. 17 часов в год.*

*1. Раздел «Введение в психологию» (5 часов)*

Тема 1. (1 час) Я – человек. Кто я? Индивидуальная работа «Я сам о себе» и (или) «Я глазами других людей». Проблематизация. Психология практическая и научная. Методы научной и практической психологии.

Тема 2. (2 часа) Что такое психика и как она устроена Психика как особое образование, существующее у животных и человека. Механизмы психики. Психические явления.

Нужда и потребность. Как возникают потребности? Как потребности начинают диктовать стратегию активности? Откуда берутся цели активности животного и человека? Место эмоций в схеме поведения животного и человека. Кто думает: мозг или человек (животное)? Интеллектуальное поведение животных. Психологическое изучение животного и человека. Познаваема ли психика? Что имеют в виду, когда говорят о развитии психики?

Тема 3. (2 часа) Как работает сознание Когда мы говорим, что человек обладает сознанием? Деятельность и сознание. Неосознаваемые процессы в психической активности человека, их природа и проявления. Синонимичны ли термины «подсознательно», «бессознательно», «неосознанно»? Механизмы психологической защиты. Защитное поведение. Что можно считать нарушением психики? Человек знает больше, чем может об этом сказать. Как формируются образы сознания? Психологические образования, определяющие принадлежность к роду человеческому.

2. *Раздел «Познавательные процессы» (6 часов)*

Тема 1 (1 час) Ощущение. Виды ощущения.

Тема 2 (1 час) Восприятие. Виды восприятия.

Тема 3 (1 час) Память. Виды памяти.

Тема 4 (1 час) Внимание. Виды внимания.

Тема 5 (1 час) Воображение. Виды воображения.

Тема 6 (1 час) Мышление. Виды мышления.

3. *Раздел «Человек и привычки» (3 часа).*

Тема 1 (1 час) «Человек и привычки» «Привычка свыше нам дана ...», или О чем написал поэт? Управление поведением как управление образами нашего сознания. «Человек привычки» как сила, которая нами управляет. Сколько у человека привычек?

Тема 2 (1 час) Вредные и полезные привычки. Кому и зачем нужны вредные привычки? Привычки общения: о стереотипах и аттитюдах в восприятии людьми друг друга. Выявление ресурсов коммуникации и коммуникативных барьеров – феноменология общения «по привычке».

Тема 3 (1 час) Как быть с плохими привычками: борьба с самим собой или ...? Как происходит отучивание от привычек? Конструктивное и защитное поведение.

4. *Раздел «Чувства и воля» (3 часа).*

Тема 1 (1 час) «Человек воли» Высшая психическая функция как функциональный орган человека (А. А. Ухтомский, Н. А. Бернштейн, П. К. Анохин). Воля умная и тупая. Как мы научаемся управлять собою и другими людьми? Насильственное и ненасильственное управление. Насилие явное и скрытое. Слабоволие и способы его понимания, или О чем мы спрашиваем, задавая вопрос: «У тебя есть сила воли?». Сила воли как способность управлять своим умом.

Тема 2 (1 час) «Человек нравственный» Человек как индивид, как субъект, как индивидуальность и как личность. Зачем так много слов? Быть или не быть личностью? Что такое нравственный выбор? «Хороший человек с плохим характером» – кто это? Личность и подвиг. Личность и нравственное подвижничество.

Тема 3 (1 час) Защита итоговых индивидуальных работ на тему «Я – человек. Кто я?» Основная цель занятий состоит в определении образовательных достижений в освоении материала учебного курса.

*11 класс. Второй год обучения. 17 часов в год.*

5. *Раздел «Свойства личности» (3 часа)*

Тема 1 (1 час) Темперамент. Физиологические основы темперамента.

Тема 2 (1 час) Характер. Черты характера.

Тема 3 (1 час) Способности.

6. *Раздел «Возрасты жизни человека» (10 часов)*

Тема 1 (2 часа) Возрасты жизни человека. Хронотоп жизни человека. Периоды (возрастные ступени) жизненного цикла: научный подход к определению возраста. Нужно

ли обычному человеку знание периодизации развития. Чем измеряется возраст людей, живущих в различные исторические эпохи, в различных формациях? Возраст биологический и психологический. Как понимать переходы от одного возраста к другому? Для чего в племени (общине) устраивается инициация? Ведущая деятельность в контексте возрастного развития. Обучение и развитие. Возрастная периодизация и движущая сила развития. Психическое развитие в младшем школьном возрасте. Готовность к школе. Учебная деятельность младшего школьника.

Тема 2 (2 часа) Люди обычные и необычные: одаренность, умственное инобытие, расстройства поведения. От чего зависит развитие ребенка? Физиологическое созревание и целенаправленное воспитание: что важнее? Психологически гармонический путь развития. Гении, одаренные, «умственно отсталые»: кто они? Чем человек наделен от природы и что формируется в нем прижизненно? Интеллектуальный коэффициент как показатель одаренности. Как послушный малыш превращается в «трудного ребенка»? Может ли «трудный» стать «девиантом»? Девиантное поведение человека, научное объяснение его природы. Что известно об умственной отсталости, как понимать умственное инобытие. Развитие мышления в младшем школьном возрасте. Восприятие, память, внимание в младшем школьном возрасте. Развитие моторики. Общение младших школьников со сверстниками. Трудные дети.

Тема 3 (3 часа) Подросток в книге и жизни. Что известно о подростке? Гормональный бунт подросткового возраста: о чем говорят физиологи. Психологический потенциал подростка: итоги предыдущих этапов развития. Задачи возраста: почему самоопределение становится проблемой. Потребность в смысле жизни и жизненная перспектива. Я – вчера, Я – сегодня, Я – завтра: привычка «обдумывать свое житьё». Как научиться рефлексии. Подросток глазами взрослых людей и подросток сам о себе: о чем рассказывают самоописания. Личные границы человека в отношениях с другими. Чем определяются психологические границы подростка в отношениях с Миром. Управляемость поведения в подростковом возрасте. Тренинг управления чувствами и эмоциями.

Тема 4 (3 часа) Цифровой образ жизни современного человека: риски, угрозы и совладание с ними «VUCA-мир» как метафора современной жизни. Виртуальная реальность – продукт культурного развития человека. Электронный мир: современная трактовка искусственной реальности жизни. Ценности цифровой эпохи. «Цифровой разрыв» между родителями и детьми. Проблема межпоколенческих отношений.

«Цифровой образ жизни» современного подростка. «Цифровые аборигены»: мифы и реальность. Становятся ли современные дети умнее или глупее предыдущего поколения. Безопасность как потребность человека. Риски, угрозы и опасности онлайн-среды и совладание с ними. Индивидуальное восприятие риска.

#### *7. Раздел «Личность и деятельность» (4 часов)*

Тема 1 (1 час) Деятельность. Движение и действие. Психологическая характеристика деятельности. Личность, индивид, индивидуальность, субъект деятельности. «Я-концепция».

Тема 2 (1 час) Механизмы психологической защиты. Понятие о группах и коллективах. Массовые социально-психологические явления.

Тема 3 (2 часа) Защита итоговых индивидуальных работ Основная цель занятий состоит в определении образовательных достижений в освоении материала учебного курса.

*Практические занятия составляют 14 часов и представлены следующими видами и формами работы:*

1. Решение олимпиадных задач по психологии.
2. Профессиональная проба: педагог-психолог.
3. Составление и анализ анкеты.
4. Проведение психологического тестирования.
5. Проведение развивающих занятий.
6. Проведение коррекционных занятий.

7. Проведение тренинговых занятий.

8. Проведение профилактических занятий.

В процессе изучения курса используются следующие **формы промежуточного контроля**: тестовый контроль, проверочные работы, анкеты, самостоятельной работы школьников: написания докладов рефератов, творческих работ, выполнения самостоятельных практических, исследовательских работ по психологии и педагогике, летней вожатской и волонтерской практике.

Применяются следующие **способы обучения**: индивидуальный, индивидуально-групповой, групповой, коллективный.

Итоговая аттестация - Итоговый мониторинг.

Программа предусматривает использование разнообразных форм обучения: комбинированных уроков, тренингов, лекций, практических занятий, профессиональных проб.

### Тематический план (34 часа)

№	Наименование разделов (тем)	Кол-во часов	Кол-во часов	
			Теоретические	Практические
<b>10 класс</b>				
<b>1</b>	<b>Введение в психологию</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>2</b>
1.1	Я – человек.	1	1	
1.2	Что такое психика?	1	1	
1.3	Психические процессы	1		1
1.4	Как работает сознание	1	1	
1.5	Механизмы психологической защиты	1		1
<b>2</b>	<b>Познавательные процессы</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
2.1	Ощущение. Виды ощущения.	1		1
2.2	Восприятие. Виды восприятия	1	1	
2.3	Память. Виды памяти.	1		1
2.4	Внимание. Виды внимания.	1		1
2.5	Воображение. Виды воображения.	1	1	
2.6	Мышление. Виды мышления.	1	1	
<b>3</b>	<b>Человек и привычки</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
3.1	Человек и привычки.	1	1	
3.2	Вредные и полезные привычки	1		1
3.3	Как бороться с плохими привычками?	1		1
<b>4</b>	<b>Чувство и воля</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
4.1	Понятие воли. Сила воли как способность управлять умом	1	1	
4.2	«Хороший человек с плохим характером» – кто это?	1		1
4.3	«Я – человек»	1		1

<b>11 класс</b>				
<b>5</b>	<b>Свойства личности</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
5.1	Темперамент. Физиологические основы темперамента.	1		1
5.2	Характер. Черты характера	1	1	
5.3	Способности.	1	1	
<b>6</b>	<b>Возрасты жизни человека. Закономерности возрастного развития</b>	<b>10</b>	<b>7</b>	<b>3</b>
6.1	Периоды(возрастные ступени) жизненного цикла	1	1	
6.2	Ведущая деятельность в контексте возрастного развития. Обучение и развитие.	1		1
6.3	Люди обычные и необычные	1	1	
6.4	Девиянтное поведение	1		1
6.5	Что известно о подростке?	1	1	
6.6	Я – вчера, Я – сегодня, Я – завтра	1	1	
6.7	Тренинг управления чувствами и эмоциями.	1		1
6.8	Цифровой образ жизни современного человека	1	1	
6.9	Проблема межпоколенческих отношений.	1	1	
6.10	Восприятие риска.	1	1	
<b>7</b>	<b>Личность и деятельность</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
7.1	Психологическая характеристика деятельности.	1	1	
7.2	Механизмы психологической защиты	1	1	
7.3	Защита итоговых индивидуальных работ	2		2
<b>Итого:</b>		<b>34</b>	<b>20</b>	<b>14</b>

### **Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса.**

#### **Учебно-методическое обеспечение**

В качестве дидактических материалов при реализации программы используются:

- иллюстративный материал;
- раздаточные карточки;
- плакаты.

#### **Список литературы**

1. Коломинский Я. Л. Основы психологии. Учебник для учащихся старших классов и студентов первых курсов высших учебных заведений. М. :АСТ, 2010. 239 с.
2. Крысько В. Г. Основы общей педагогики и психологии. М. : Юрайт,2019. 472 с.

3. Немов Р. С. Психология: Пособие для учащихся 10-11 классов. М. :Просвещение, 1995.
4. Психология: Учебное пособие. X класс / Под ред. И. В. Дубровиной.М. : Изд-во МПСИ; Воронеж : МОДЭК, 2008.
5. Реан А. А., Гатанов Ю. Б., Баранов А. А. Психология 8-11 класс. Учебник. СПб. : Питер, 2001. 212 с.
6. Факторович А. А. Педагогические технологии: учебное пособие для СПО ; 2. изд., испр. и доп. М. : Юрайт, 2020 . 128 с.

**Дополнительная литература, направленная на формирование личностных результатов**

1. Бен-Шахар Т. Научиться быть счастливым. Минск : Попурри, 2009. 240 с.
2. Берджес Д. Обучение как приключение. Как сделать уроки интересными. М. : Альпина Паблишер, 2015. 155 с.
3. Вачков И. В. Психологическая азбука. Сказки о самой душевной науке. Королевство Внутреннего Мира. Королевство Разорванных Связей. М. : Генезис, 2012. 424с.
4. Кассар Р., Велла К. Я не люблю Учиться. М. : ИТРК, 2017.
5. Кляйн С. Формула счастья. Как настроится на позитивный лад. М. : ОЛМА Медиа Групп, 2009. 352 с.

**Информационные ресурсы**

1. Белова Ю.В. Педагогика [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие. Электрон. текстовые данные. Саратов : Вузовское образование, 2018. 83 с. URL: <http://www.iprbookshop.ru/72353.html>.
2. Захарова И. Ю., Моржина Е. В. Игровая педагогика: таблица развития, подбор и описание игр. [Электронный ресурс]. М. : Теревинф, 2019. 152 с. ISBN 978-5-4212-0507-4. URL: <https://www.iprbookshop.ru/89933.html>
3. Зеер Э. Ф. Психология профессий: учебное пособие [Электронный ресурс] М. : Академический Проект, 2015. 336 с. URL: <http://www.iprbookshop.ru/36853> .
4. Ковалев А. В., Кузнецов В. В., Федоров В. А. Введение в профессионально-педагогическую специальность [Электронный ресурс] : учебное пособие для вузов [Гриф УрО РАО]. Екатеринбург : УрО РАО, 2012. 98 с. URL: <http://elar.rsvpu.ru/handle/123456789/8508> .
- 5.«Педагогическая библиотека» (<http://www.pedlib.ru/> )
5. Электронная библиотека психологической литературы (<http://bookap.info/> )
6. Электронная библиотека «Koob.ru»: подраздел «Психология» (<http://www.koob.ru>)
7. «Психея» (<http://www.psycheya.ru/> )
8. Газета «Школьный психолог» (<http://psy.1september.ru/> )
9. Журнал «Вопросы психологии» (<http://www.voppsy.ru/>)
10. Электронный журнал «Психологическая наука и образование» (<http://www.psyedu.ru>)

