

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 24»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА БРАТСКА

РАССМОТРЕНО

ШМО классных
руководителей 5-11х
классов
МБОУ «СОШ №24»
Руководитель
 Морозова Ю.С.
Протокол №1 от
«29» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

Попова Л.М.
Протокол МС №1 от
«30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Иванова М.В.
Приказ № 406 от
«30» августа 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности
«Психология и самоопределение»
10-11 класс

Направление внеурочной деятельности: социальное

Разработала:
Зубарева Нина Евгеньевна,
педагог-психолог

Братск, 2024

Планируемые результаты изучения курса

Личностными результатами изучения программы «Психология самоопределения» являются формирование следующих умений:

- формирование у обучающегося ценностных ориентиров в области психологии;
- воспитание и формирование ответственного отношения к своему физическому и психическому здоровью;
- развитие самостоятельности в поиске решения различных задач профориентационного и личностного направления;
- формирование личных социально-психологических потребностей;
- овладение различными приёмами и техниками бесконфликтного общения;
- отработка навыков самостоятельной и групповой работы;
- объективно *оценивать* жизненные ситуации (поступки, явления, события) с точки зрения собственных ощущений (явления, события), психологии и социологии;
- понимать собственные эмоции, проявлять эмпатию;
- формирование навыков самопомощи в критических ситуациях (дыхательная и точечная гимнастика).

Метапредметными результатами изучения программы «Психология самоопределения» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- Учиться различным способам саморегуляции;
- учиться составлять собственный план действий;
- учиться совместно давать эмоциональную оценку своей деятельности и деятельности других;
- определять и формулировать цель собственной деятельности;
- учиться *высказывать* свою позицию аргументировано и бесконфликтно;
- соблюдать социальные нормы в вербальном и невербальном общении;
- выбирать наиболее подходящие поведенческие стратегии.

Познавательные УУД:

- ориентироваться в своей системе знаний;
- делать предварительный отбор источников информации: *ориентироваться* в методических материалах;
- добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя методические материалы, интернет источники, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях;
- перерабатывать полученную информацию: *делать выводы* в результате групповой и индивидуальной работы;
- перерабатывать полученную информацию: использовать полученную информацию на практике;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую.

Коммуникативные УУД:

- уметь пользоваться различными способами коммуникации;
- уметь слушать и понимать других;
- уметь грамотно и аргументировано отстаивать собственную позицию;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения;
- учиться согласованно, работать в группе, управлять группой.

Содержание курса внеурочной деятельности

Содержание блока	Формы организации	Основные виды деятельности
Введение. Предмет и задачи курса. Общее понятие о самоопределении.	Лекция, дискуссия, работа в малых группах.	Проблемно-ценностное общение
Юность – пора самоопределения. Новые понятия и термины: познавательные процессы, внимание, память, мышление, воображение, ощущение, восприятие, интеллект.	Лекция, беседа, работа в малых группах, психологическое тестирование, творческие задания, тренинги.	Познавательная деятельность, исследовательская деятельность, проблемно-ценностное общение
Личностное самоопределение. Новые понятия и термины: чувства, эмоции, эмоциональный интеллект, стресс, саморегуляция, конструктивное общение.	Психологическое тестирование, ролевые игры, тренинги, беседы, творческие задания.	Игровая деятельность, проблемно-ценностное общение, познавательная деятельность
Профессиональное самоопределение. Новые понятия и термины: профессиональная самооценка, способности, профессиограмма	Психологическое тестирование, деловые игры, беседы, дискуссии.	Познавательная деятельность, исследовательская деятельность, проблемно-ценностное общение
Социальное самоопределение. Новые понятия и термины: семья, брак, гендер, пол, семейные роли, совместимость	Исследовательские тренинги, ролевые игры, деловые игры, работа в малых группах, лекции, психологическое тестирование.	Познавательная деятельность, исследовательская деятельность, проблемно-ценностное общение
Подготовка к будущей карьере. Стресс и фрустрация, зависимость, аддикция, созависимость, контрзависимость.	Лекции, беседы, дискуссии, ролевые деловые игры, тренинги	Игровая деятельность, познавательная деятельность, исследовательская деятельность, проблемно-ценностное общение

**Тематическое планирование
10 класс**

№	Дата проведения	Тема	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Форма проведения занятий (для внеурочной деятельности, доп. образования)
1.		Психология вокруг нас	1		Лекция
2.		Диагностика «Мотивация к успеху», интерпретация	1	https://psytests.org/	Психологическое тестирование
3.		Социальные отношения: конфликт и примирение	1		Лекция, Ролевая игра
4.		Занятие с элементами тренинга «Конфликтное поведение»	1		Тренинговое занятие
5.		Занятие с элементами тренинга «Разрешение конфликтов»	1		Тренинговое занятие
6.		Социальные отношения: стереотипы и предрассудки	1		Интерактивная лекция
7.		Понятие психологического влияния	1		Лекция
8.		Цели влияния	1		Дискуссия
9.		Психология управления	1		Работа в малых группах
10.		Манипуляция: игры, в которые играют все	1		Ролевые игры
11.		Манипуляция: игры, в которые играют все	1		Ролевые игры
12.		Общение как восприятие людьми друг друга	1		Лекция
13.		Методы исследования общения	1	https://sferum.ru/	Дискуссия
14.		Невербальная коммуникация	1		Работа в малых группах, работа в кругу
15.		Графология. Наш почерк.	1		Лекция
16.		Что такое анализ почерка. Признаки формы. Признаки размера. Признаки положения букв.	1		Практическое занятие
17.		Определение своего психологического типа и акцентуаций характера. Диагностика	1	https://psytests.org/	Самодиагностика

18.		Определение особенностей личности по почерку	1		Практическое занятие, работа в группах
19.		Что такое память. Нейрофизиология и память.	1		Лекция
20.		Кратковременная память. Объем памяти. Группировка в блоки.	1		Лекция
21.		Рабочая память. Возможности и ограничения.	1		Творческое занятие
22.		Мнемотехника. Изучение основ мнемотехники.	1		Тренинговое занятие
23.		Изучения особенностей своей памяти (диагностика)	1		Психологическое тестирование
24.		Что такое мышление	1		Дискуссия
25.		Индивидуальные особенности мышления	1		Лекция
26.		Характеристика чувств. Что такое чувства	1		Дискуссия
27.		Внешнее проявление чувств. Внутренние компоненты эмоций	1		Ролевая игра
28.		Виды чувств. Чувственный тон. Настроение	1		Интерактивная лекция
29.		Виды чувств. Эмоции	1		Интерактивная лекция
30.		Виды чувств. Аффект. Фрустрация	1		Интерактивная лекция
31.		Виды чувств. Страсть. Высшие чувства.	1		Интерактивная лекция
32.		Занятие с элементами тренинга	1		Тренинг
33.		Диагностика «Мотивация к избеганию неудач», интерпретация	1	https://psyttests.org/	Психологическое тестирование
34.		Психологическая игра «Бункер»	1		Психологическая игра

Тематическое планирование 11 класс

№	Дата проведения	Тема	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Форма проведения занятий (для внеурочной деятельности, доп. образования)
1.		Вводное занятие. Понятие самоопределения	1		Лекция

2.		Диагностика. Тест Вартегга	1		Психологическая диагностика
3.		Анализ диагностики. Характерологические особенности личности	1		Дискуссия
4.		Процесс социализации. Виды групп. Лидерство. Типы лидеров.	1	https://forum.ru/	Лекция
5.		Стили управления коллективом. Авторитет лидера.	1		Ролевая игра
6.		Распределение ролей в коллективе.	1		Интерактивная лекция
7.		Общение. Функции общения.	1		Лекция
8.		Виды влияния. Манипулирование.	1		Работа в малых группах
9.		Характеристика влияния.	1		Лекция
10.		Умение слушать. Виды слушания.	1		Работа в малых группах, работа в кругу
11.		Невербальное общение.	1		Лекция
12.		Невербальное общение. Межличностное пространство.	1		Практическое занятие
13.		Невербальное общение. Мимика, жесты, позы	1		Практическое занятие
14.		Деловое общение. Деловая беседа.	1		Лекция
15.		Контактная фаза деловой беседы.	1		Деловая игра
16.		Ориентировочная фаза деловой беседы.	1		Деловая игра
17.		Фазы обсуждения и принятия решения.	1		Дискуссия
18.		Ролевая игра «Приём на работу».	1		Ролевая игра
19.		Публичное выступление.	1		Лекция
20.		Публичное выступление. От чего зависит успех	1		Лекция
21.		Публичное выступление. Практика	1		Практическое занятие
22.		Конструктивная критика.	1		Интерактивная лекция
23.		Деловое общение по телефону.	1		Интерактивная лекция
24.		Деловая переписка.	1	https://forum.ru/	Интерактивная лекция
25.		Конфликт. Причины конфликтов.	1		Лекция
26.		Стили поведения в конфликте.	1		Интерактивная лекция
27.		Конструктивное разрешение конфликтов. Сообщение о своих	1		Практическое занятие

		чувствах с помощью «Я - высказывания».			
28.		Психологические защиты. Проекция.	1		Интерактивная лекция
29.		Психологические защиты. Рационализация.	1		Интерактивная лекция
30.		Психологические защиты. Отрицание.	1		Интерактивная лекция
31.		Психологические защиты. Сублимация.	1		
32.		Стресс. Фазы развития стресса. Способы реагирования на стресс.	1		Интерактивная лекция
33.		Саморегуляция. Приёмы саморегуляции.	1		Тренинг
34.		Саморегуляция. Приёмы саморегуляции.	1		Тренинг