

**ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ»  
(10–11 классы)**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа элективного курса «Основы психологии» состоит из двух частей: «Человек в мире людей» и «Самопознание и саморазвитие» разработана в соответствии с ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», с Письмом Министерства образования и науки РФ от 28 октября 2015 г. № 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов».

Ориентирована на развитие психологических знаний; предполагает побудить школьников к активному самопознанию, исследованию собственных ресурсов и возможностей, а также должно помочь им сориентироваться в планах на будущую жизнь и носит образовательный характер. Программа дополняет и углубляет школьную программу по обществознанию в 10 и 11 классах. По функциональному предназначению программа является учебно-познавательной и ориентирована на подготовку к сдаче единого государственного экзамена по обществознанию в 11 классе.

Программа учитывает возрастные, психологические, физические особенности обучающихся подросткового возраста. Работа с обучающимися строится на взаимосоотрудничестве, на основе уважительного, искреннего, деликатного и тактичного отношения к личности ученика. Важный аспект в обучении – индивидуальный подход, удовлетворяющий требованиям познавательной деятельности подростка.

**Цель программы** – популяризация психологических знаний среди молодежи и развитие психологической культуры личности; содействие в профессиональном самоопределении обучающихся, построение дальнейшего маршрута образования подготовка, а также расширение и углубление информации в процессе прохождения школьной программы по обществознанию в 10 и 11 классах.

**Задачи программы:**

– познакомить обучающихся с психологическими ресурсами личности, развить у них рефлексивные способности, пробудить потребность в самосовершенствовании;

– развить у обучающихся интерес познания себя и других людей, умения использовать психологические знания с прикладными задачами, с практикой общения и деятельности в коллективе;

– формировать у обучающихся собственную культуру самопознания, саморазвития и самовоспитания;

– оказать помощь в исследовании собственных профессиональных интересов, склонностей, способностей и их соотношении с требованиями профессиональной деятельности;

– создать условия для самореализации обучающихся и свободного развития его способностей.

**Актуальность программы** обусловлена обозначенными в Федеральном государственном образовательном стандарте общего образования задачами социализации и самоидентификации обучающихся; создания условий для развития и самореализации обучающихся, формирования готовности обучающихся к саморазвитию и осознанному выбору профессии, а также необходимостью подготовки учащихся к формату единого государственного экзамена по обществознанию.

**Педагогическая целесообразность программы** связана с тем что, знания, умения и способы деятельности, проверяемые на ЕГЭ, формируются за весь период обучения в средней школе. Накопленные знания в области различных сфер жизни общества требуют определенной систематизации. Кроме того, обучающиеся должны быть знакомы с форматом вопросов экзаменационной работы. Программа элективного курса «Основы психологии» ориентирована на решение указанных вопросов.

**Отличительными особенностями программы** является то, что она имеет образовательный характер и расширяет содержание и возможности одного из предметов учебного плана «Обществознание».

#### **Варианты реализации программы и формы проведения занятий**

Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы: 16–17 лет (обучающиеся 10 класса), 17–18 лет (обучающиеся 11 класса).

Сроки реализации образовательной программы – 2 учебных года. Общий объем реализации программы – 34 часа с разбивкой по годам: 10 класс – 17 часов; 11 класс – 17 часов.

Режим занятий – 1 раз в 2 недели.

Формы занятий – практикум, занятия-дискуссии, деловые игры и тренинги.

#### **Взаимосвязь с программой воспитания**

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учетом рекомендаций Примерной программы воспитания. Согласно Примерной программе воспитания у современного школьника должны быть сформированы ценности Родины, человека, общества, природы, семьи, дружбы, сотрудничества, знания, здоровья, труда, культуры и красоты. Реализация курса способствует осуществлению главной цели воспитания – полноценному личностному развитию школьников и созданию условий для их позитивной социализации.

#### **Особенности работы педагогов по программе**

В планировании, организации и проведении занятий может принимать участие как педагог – преподаватель ТГПУ им. Л.Н. Толстого, так и педагог, ведущий основные уроки обществознания. Задача педагога состоит в реализации содержания курса через вовлечение обучающихся в многообразную деятельность, организованную в разных формах. Особенностью занятий является их интерактивность.

#### **Оценивание результатов освоения программы**

Итоговая аттестация является основной формой контроля учебной работы обучающихся и проводится в форме тестирования.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ: ЧЕЛОВЕК В МИРЕ ЛЮДЕЙ

#### 10 класс

##### **Раздел 1. Развитие психики, сознания и деятельности человека**

Общественно-историческая природа психики человека и ее формирование в онтогенезе. Биологическое и социальное в человеке. Единство и особенности трех «Я» человека. Индивид. Личность. Индивидуальность. Социальные качества личности.

Деятельностная организация существования человека. Психология потребностей человека. Психология мотивации человека. Деятельность человека: основные характеристики. Структура деятельности. Многообразие видов деятельности. Сознание и деятельность.

##### **Раздел 2. Проблема познания и познавательной сферы человека**

Проблема познания в психологии. Проблема целостности познания. Понятие «образа мира». Познание в точном смысле слова. Определение познания. Познание чувственное и рациональное. Познание и знание. Особенности научного познания. Современная когнитивная психология, ее истоки и тенденции развития. Социальные и гуманитарные знания. Познавательная сфера человека.

##### **Раздел 3. Я и Другие. Особенности человеческого поведения**

Культура и поведение. Понятие культуры, субкультуры, функциональная общность культур, культурная специфика. Культурные нормы и культурные ценности. Сущность и формирование культурной идентичности. Инкультурация и социализация.

##### **Раздел 4. Межличностная и межкультурная коммуникация**

Коммуникация и культура. Межкультурная коммуникация как общение. Эффективная коммуникация. Вербальная и невербальная коммуникация. Социальная перцепция. Понятие и сущность стереотипа. Стереотипы и предрассудки. Межкультурная компетентность и толерантность. Межкультурная толерантность как компонент межкультурной коммуникации. Виды толерантности. Понятие толерантной личности.

### ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ: САМОПОЗНАНИЕ И САМОРАЗВИТИЕ

#### 11 класс

##### **Раздел 1. Индивидуальные проявления и особенности личности**

Основные характеристики сознания. Самосознание как предпосылка, условие и результат личностного развития. Самосознание личности как совокупность представлений личности о себе. Самооценка и уровень притязаний личности.

Представления о сущности и функциях эмоций. Виды эмоциональных состояний и их внешнее выражение. Функции эмоций. Понятие о чувствах. Чувства и потребности человека. Формы переживания чувств. Виды чувств и их формирование.

Воля как активная сила, обеспечивающая действия человека. Волевая регуляция личности. Механизмы волевой регуляции. Волевые качества личности.

Общее понятие о темпераменте. Темперамент как природная основа личности. История психологического изучения характера. Типология характера. Личность и прижизненное формирование характера.

Понятие и характеристика способностей. Уровни развития способностей и индивидуальные различия. Формирование и развитие способностей.

## **Раздел 2. Психолого-педагогические аспекты самопознания и саморазвития**

Общая характеристика самопознания и саморазвития. Ценностные основания самопознания и саморазвития. Направленность личности на самопознание, саморазвитие. Творчество как ценность развивающегося человека. Интеллектуальные возможности и личностный рост. Саморегуляция личности, ее механизмы и способы осуществления. Самопознание и саморазвитие в контексте жизненного пути.

## **Раздел 3. Методы и приемы самоорганизации, самоконтроля и саморегуляции**

Способы познания и самопознания личности. Знакомство с самим собой. Личностные ресурсы: как сберечь и приумножить. Мотивация достижения успеха. Постановка успешной цели. Методы самоконтроля и самоорганизации. Практикум по самопознанию. Консультирование по результатам полученных диагностических данных.

## **Раздел 4. Групповые процессы. Лидерство**

Разновидности групп. Общие закономерности группы. Группы, команды и командообразование. Общее представление о лидерстве. Лидерство как естественный социально-психологический процесс в группе. Типы лидерства. Виды лидеров. Личность лидера.

## **Раздел 5. Мой выбор**

Здоровый образ жизни. Формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения. Навыки эффективной самопрезентации. Временная перспектива. Формула профессии. Профессия, специальность, должность. Профессия и здоровье. Требования к здоровью профессионального человека.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **Метапредметные результаты:**

– овладение универсальными учебными познавательными действиями;

- владение универсальными коммуникативными действиями;
- владение универсальными регулятивными действиями.

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Раздел	Тема занятия	Кол-во часов
<b>Основы психологии: человек в мире людей 10 класс</b>		
Раздел 1. Развитие психики, сознания и деятельности человека	Общественно-историческая природа психики человека и ее формирование в онтогенезе. Биологическое и социальное в человеке	1
	Единство и особенности трех «Я» человека. Индивид. Личность. Индивидуальность	1
	Социальные качества личности. Деятельностная организация существования человека	1
	Психология потребностей человека. Психология мотивации человека	1
	Деятельность человека: основные характеристики. Структура деятельности	1
	Многообразие видов деятельности. Сознание и деятельность	1
Раздел 2. Проблема познания и познавательной сферы человека	Проблема познания в психологии. Познание чувственное и рациональное. Особенности научного познания	1
	Социальные и гуманитарные знания. Познавательная сфера человека	1
Раздел 3. Я и Другие. Особенности человеческого поведения	Культура и поведение. Культурные нормы и культурные ценности	1
	Сущность и формирование культурной идентичности	1
	Инкультурация и социализация	1
Раздел 4. Межличностная и межкультурная коммуникация	Коммуникация и культура. Эффективная коммуникация	1
	Вербальная и невербальная коммуникация	1
	Социальная перцепция	1
	Стереотипы и предрассудки	1
	Межкультурная компетентность и толерантность	1
Итоговое занятие		1
<b>Всего часов</b>		<b>17</b>

Раздел	Тема занятия	Кол-во часов
<b>Основы психологии: самопознание и саморазвитие 11 класс</b>		
Раздел 1. Индивидуальные проявления и особенности личности	Сознание и самосознание личности	1
	Эмоционально-волевая регуляция личности	1
	Темперамент, характер и способности	1
Раздел 2. Психолого-педагогические аспекты самопознания и саморазвития	Общая характеристика самопознания и саморазвития	1
	Ценностные основания самопознания и саморазвития	1
	Направленность личности на самопознание, саморазвитие	1
	Саморегуляция личности, ее механизмы и способы осуществления	1
Раздел 3. Методы и приемы самоорганизации, самоконтроля и саморегуляции	Способы познания и самопознания личности	1
	Знакомство с самим собой	1
	Мотивация достижения успеха	1
	Постановка успешной цели	1
	Методы самоконтроля и самоорганизации	1
Раздел 4. Групповые процессы. Лидерство	Разновидности групп. Общие закономерности группы	1
	Типы лидерства. Виды лидеров	1
Раздел 5. Мой выбор	Навыки эффективной самопрезентации	1
	Временная перспектива	1
Итоговое занятие		1
<b>Всего часов</b>		<b>17</b>
<b>Итого:</b>		<b>34</b>

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### Методическое обеспечение курса

В основу программы положены следующие принципы:

– системный подход, позволяющий характеризовать современное общество во всех взаимосвязях и взаимозависимостях его основных сфер: экономической, политической, социальной и культурной;

– деятельностный подход, который проявляется в анализе документов, выработке собственной позиции на основе этого анализа;

– практическая направленность, позволяющая применять теоретические знания в решении конкретных ситуационных задач.

### Материально-техническое оснащение программы:

– компьютерное и мультимедийное оборудование;  
– видео-аудиовизуальные средства обучения;  
– основные периодические профессиональные издания;  
– профессиональный психологический инструментарий, разработанный институтом практической психологии «Иматон», комплекс компьютерных психодиагностических программ «Эффектон студио».

### **Литература и интернет-ресурсы для обучающихся**

1. Гуревич П.С. Психология личности: учебное пособие. М.: Юнити-Дана, 2015. 567 с.
2. Нартова-Бочавер С.К. Психология личности и межличностных отношений. М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001. 416 с.
3. Первин Л., Джон О. Психология личности: теория и исследования / пер. с англ. М. С. Жамкочьян; под ред. В.С. Магуна. М.: Аспект Пресс, 2001. 607 с.
4. Гриллс Беар. Путеводитель по жизни. Как добиться своих целей, научиться преодолевать препятствия и выковать твердый характер / пер. с англ. Н.Е. Шмелев. Центрполиграф: 2019.
5. Калантерная Анна. Автор жизни. Как создавать успешный жизненный сценарий. Эксмо, 2020. 250 с.
6. Колендо-Смирнова А.А. Книга-тренинг для самостоятельной проработки негативных эмоций «мНЕ больно!». Вариант: 2019. 104 с.
7. Каталог изданий – научные журналы / ГОУ ВПО Московский городской психолого-педагогический университет [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://psyjournals.ru/journals>.
8. Библиотека Максима Мошкова: электронная библиотека. Социология, Психология, Управление [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://soc.lib.ru/books.htm>.
9. Куб – электронная библиотека. Саморазвитие и самосовершенствование / Г. Ефимов, В. Никонов. [Электронный ресурс]. Режим доступа: URL:<http://www.koob.ru>.
10. Лучшие книги о психологии: портал / Изд. дом «Питер» [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://psy.piter.com/>
11. eLIBRARY.RU: научная электронная библиотека [Электронный ресурс]. Режим доступа: [www.eLibrary.ru](http://www.eLibrary.ru).