

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Центр образования № 25 с углубленным изучением отдельных предметов»**

ПРИНЯТО

на заседании педагогического совета

МБОУЦО №25

протокол №1 от 28.08.2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУЦО № 25

 **Е.П. Алексеева**

приказ №371-а от 29.08.2025 г.



**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Основы психологии»
10-11 класс**

Тула - 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа элективного курса «Основы психологии» состоит из двух частей: «Человек в мире людей» и «Самопознание и саморазвитие» и рассчитана на 2 года обучения. Программа разработана в соответствии с ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Информационным письмом Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 "О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей".

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 адаптацию выпускников классов психолого-педагогической направленности к профессионально-педагогической деятельности.

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

Цели и задачи программы

Цель программы – популяризация психологических знаний среди молодёжи 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

Основными задачами программы является развитие у обучающихся следующих умений и способов деятельности:

- 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 соотнесении 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».

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 – 69 часов с разбивкой по годам: 10 класс – 35 часов; 11 класс – 34 часа.

Режим занятий – 1 раза в неделю.

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

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

Обучающиеся, освоившие программу, будут:

Знать: психологические методы, техники и приемы, обеспечивающие личностное развитие.

Уметь: ставить перед собой цели и задачи, связанные с личностным развитием; планировать, организовывать и контролировать свое личностное саморазвитие; самостоятельно работать с научной и практической литературой по психологии.

Владеть: навыками самопознания, саморазвития и самообразования.

Приобретенные знания, умения и навыки будут способствовать успешному выполнению экзаменационной работы на государственной итоговой аттестации.

Проверка достижения основных результатов осуществляется в ходе занятий и предполагает: просмотр и проверку выполнения самостоятельной работы преподавателем, организацию самопроверки, взаимопроверки выполненного задания в группе, обсуждение результатов выполненной работы на занятии.

Оценивание результатов освоения программы

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

Учебно – тематический план дополнительной образовательной программы

Раздел	Тема урока	Кол-во часов
<i>Основы психологии: Человек в мире людей 10 класс</i>		
Развитие психики, сознания и деятельности человека	Общественно-историческая природа психики человека и ее формирование в онтогенезе	2
	Биологическое и социальное в человеке	1
	Единство и особенности трех «Я» человека. Индивид. Личность. Индивидуальность	2
	Социальные качества личности	1
	Деятельностная организация существования человека	1
	Психология потребностей человека	1
	Психология мотивации человека	1
	Деятельность человека: основные характеристики.	2
	Структура деятельности	1
	Многообразие видов деятельности	1
	Сознание и деятельность	2
Проблема познания и познавательной сферы человека	Проблема познания в психологии	1
	Познание чувственное и рациональное	1
	Особенности научного познания	1
	Социальные и гуманитарные знания	1
	Познавательная сфера человека	2
Я и Другие. Особенности человеческого поведения	Культура и поведение	1
	Культурные нормы и культурные ценности	2
	Сущность и формирование культурной идентичности	2
	Инкультурация и социализация	1
Межличностная и межкультурная коммуникация	Коммуникация и культура	1
	Эффективная коммуникация	1
	Вербальная и невербальная коммуникация	2
	Социальная перцепция	1
	Стереотипы и предрассудки	1
	Межкультурная компетентность и толерантность	1
Итоговое занятие		1
<i>Всего часов</i>		35
<i>Основы психологии: Самопознание и саморазвитие 11 класс</i>		
Индивидуальные проявления и особенности	Сознание и самосознание личности	1
	Эмоционально-волевая регуляция личности	2
	Темперамент, характер и способности	2

личности		
Психолого-педагогические аспекты самопознания и саморазвития	Общая характеристика самопознания и саморазвития	1
	Ценностные основания самопознания и саморазвития	1
	Направленность личности на самопознание, саморазвитие	1
	Творчество как ценность развивающегося человека	1
	Интеллектуальные возможности и личностный рост	1
	Саморегуляция личности, ее механизмы и способы осуществления	2
	Самопознание и саморазвитие в контексте жизненного пути	2
Методы и приемы самоорганизации, самоконтроля и саморегуляции	Способы познания и самопознания личности	2
	Знакомство с самим собой	2
	Личностные ресурсы : как сберечь и приумножить	1
	Мотивация достижения успеха	1
	Постановка успешной цели	2
	Методы самоконтроля и самоорганизации	2
Групповые процессы. Лидерство	Разновидности групп. Общие закономерности группы	1
	Лидерство естественный социально-психологический процесс в группе.	1
	Типы лидерства. Виды лидеров.	2
Мой выбор	Здоровый образ жизни	1
	Формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения	1
	Навыки эффективной самопрезентации	2
	Временная перспектива	1
Итоговое занятие		1
Всего часов		34
ИТОГО часов по программе «Основы психологии»		69

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 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.

Методическое обеспечение

Обучение по программе строится на основе интерактивной модели обучения и базируется на внедрении в процесс обучения инновационных методов: метод проблемного изложения, презентация, дискуссии, кейс-стади, работа в группах, метод мозгового штурма, метод критического мышления, викторины, мини-исследования, деловые и ролевые игры, метод блиц-опроса, метод анкетирования. Сам процесс передачи информации построен на принципе взаимодействия преподавателя и обучающихся. Он предполагает большую активность обучающихся.

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. URL: www.biblioclub.ru
2. Нартова-Бочавер С.К. Психология личности и межличностных отношений. М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001. 416 с. URL: <http://psychlib.ru/mgppu/NBPI-001/NPL-001.HTM#hid68>
3. Первин Л., Джон О. Психология личности: Теория и исследования / Пер. с англ. под ред. В.С. Магуна. М.: Аспект Пресс, 2001. 607 с. URL: <https://bookree.org/reader?file=1517159&pg=1>
4. Викулина Наталия. Призвание. Как найти себя во взрослой жизни. URL: <https://online-knigi.com.ua/kniga/264152/prizvanie-kak-naiti-sebya-vo-vzrosloi-zhizni>
5. Гриллс Беар. Путеводитель по жизни. Как добиться своих целей, научиться преодолевать препятствия и выковать тверд. URL: <https://online-knigi.com.ua/kniga/262807/putevoditel-po-zhizni-kak-dobitsya-svoih-celei>
6. Калантерная Анна. Автор жизни. Как создавать успешный жизненный сценарий. URL: <https://online-knigi.com.ua/kniga/672848/avtor-zhizni-kak-sozdavat-uspeshnyi-zhiznennyi>
7. Колендо-Смирнова Анастасия. Книга-тренинг для самостоятельной проработки негативных эмоций «МНЕ больно!». URL: <https://online-knigi.com.ua/kniga/690366/kniga-trening-dlya-samostoyatelnoi-prorabotki>
8. PsyJournals.ru [Электронный ресурс] : портал психологических изданий / ГОУ ВПО Московский городской психолого-педагогический университет. - М. : URL: <http://psyjournals.ru>
9. Soc.Lib.ru - Электронная библиотека - Социология, Психология, Управление [Электронный ресурс] : сайт / М. Мошков. - М.: URL:<http://soc.lib.ru>
10. Куб - КооВ.Ru [Электронный ресурс]: электронная библиотека / Г. Ефимов ; В. Никонов. - М. : URL:<http://www.koob.ru>
11. Библиотека Гумер - Гуманитарные науки [Электронный ресурс] : сайт. - Б. м. : URL:<http://www.gumer.info/>
12. Психпортал [Электронный ресурс] : портал / Изд. дом "Питер". СПб. : URL: <http://psy.piter.com/> Универсальные базы данных
13. East View [Электронный ресурс] : информационный ресурс / East View . М.: URL: www.ebiblioteka.ru
14. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс] : информационный портал / ООО "РУНЭБ", Санкт-Петербургский государственный университет. – М.: URL: www.eLibrary.ru
15. Testometrika [Электронный ресурс] : Тесты личности и характера. URL: <https://testometrika.com/personality-and-temper/?pc=50>
16. PsyTests » Психодиагностика [Электронный ресурс] : Психологические тесты онлайн. URL: <https://psytests.org/test.html>