

**ПРИЛОЖЕНИЕ К ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ
СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ,**

утвержденной приказом от 31.08.2022 № 598

протокол педсовета № 1 от 30.08.2022

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 19»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности «Психология»

10 класс

2022-2023 учебный год

Составитель:

Шахматова П.В.
педагог-психолог
высшей квалификационной
категории

г. Нижневартовск

2022 год

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|---|
| 1.Пояснительная записка..... | 3 |
| 2.Результаты освоения курса внеурочной деятельности | 4 |
| 3.Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности..... | 5 |
| 4.Тематическое планирование | 7 |
| 5.Приложение. Календарно-тематическое планирование | 8 |

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Курс внеурочной деятельности «Психология» позволяет учащимся изучить свои возможности и потребности и соотнести их с требованиями, которые предъявляет интересующая их профессия, сделать обоснованный выбор профессии, подготовиться к будущей трудовой профессиональной деятельности и в дальнейшем успешно выстроить профессиональную карьеру, адаптируясь к социальным условиям и требованиям рынка труда.

Основной целью данного курса является формирование у учащихся готовности к осознанному социальному и профессиональному самоопределению.

Цель осуществляется посредством выполнения следующих задач:

- помочь учащимся раскрыть психологические особенности своей личности;
- подготовить школьников к осознанному выбору профиля обучения в старшей школе и в перспективе – будущей профессии;
- расширить знания учащихся о мире профессий, ознакомив их с классификацией, типами и подтипами профессий, возможностями подготовки к ним, дать представление о профпригодности и компенсации способностей;
- обучить учащихся выявлению соответствия требований выбранной профессии их способностям и возможностям;
- сформировать у школьников качества творческой, активной и легко адаптирующейся личности, способной реализовать себя в будущей профессии в современных социально-экономических условиях;
- обучить планированию профессиональной карьеры.

На изучение курса в 10 классе отводится 1 час в неделю. Курс рассчитан на 34 часа в год.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностные результаты:

-включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

-проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

-проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

-оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

-характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

-находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

-общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

-обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха;

-организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности;

-планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

-анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

Предметные результаты:

-знать факторы, сохраняющие и разрушающие здоровье, мотивы здорового образа жизни, отрицательное влияние вредных привычек, пути формирования здорового образа жизни;

-знать особенности своего организма, оценивать резервы здоровья;

-представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

-выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья;

-выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;

-расширять свой опыт по развитию основных физических качеств, повышению функциональных возможностей основных систем организма;

-умение выбрать профессию в соответствии со своими резервами здоровья

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Психология как наука. Контент-анализ ожиданий от курса психологии. Введение в психологию самообразования. Психические свойства личности. Понимание внутренней структуры личности. Представление об основных психологических характеристиках возраста ранней юности.

Роль временной перспективы для самоопределения и личностного развития. Свойства временной перспективы. Возможности эффективно использовать время. Чувства – отражение личности человека, его индивидуальных особенностей и жизненного опыта. Основные направления возрастного развития чувств. Эмоции, чувства, эмоциональные состояния, их структура и роль в эмоциональной сфере человека. Основные категории высших чувств.

Психологические особенности чувств их социальная функция. Социальная функция чувства долга, ответственности, чести и достоинства. Негативные моральные чувства, чувство привязанности. Социальная функция чувства вины. Социальная функция чувства одиночества

Сложность и неоднозначность выбора будущей профессии. Профессии будущего. Стратегия 2030. Осознание своих способностей для успешного профессионального самоопределения. Связь выбора профессии с отношением человека к труду. Как правильно выбрать ВУЗ. Алгоритм самоопределения если не сдал ГИА. Значение семьи, как важнейшей ценности. Психологических особенности мужчин и женщин в науке. Проблема социальных стереотипов мужественности и женственности. Психологическое содержание феномена любви. Развитие чувства любви в браке, создание условий для ее сохранения. Представление о семье, как о системе ролевых отношений, мотивы вступления в брак, ожидания в браке.

Психологические барьеры самоопределения, их формы и способы преодоления. Причины, формы, особенности протекания психологического стресса и фрустрации. Роль психологического стресса и фрустрации в самоопределении и способы преодоления их негативных форм. Психологические зависимости, как непродуктивные способы справления с жизненными трудностями. Механизмы возникновения игровой и Интернет –зависимости, способы их профилактики и преодоления. Общие признаки психологической зависимости, общие подходы к их профилактике и преодолению. Человек и судьба. Жизненный план.

Формы организации занятий:

беседы, доклады, лекции, дискуссии, наблюдения, практические, исследовательские работы (фронтально, в группах и индивидуально), мини-проекты, презентации, групповые соревнования, индивидуальные консультации, игровые занятия, тренинги, мастер-классы, экскурсии.

Виды деятельности обучающихся:

- работа с источниками информации: литературными источниками, с интернет-ресурсами;

- работа с полученной информацией, формулирование собственных оценочных суждений;

- умение вести аргументированную защиту собственной позиции;
- выполнение заданий логического характера;
- составление и анализ ситуативных заданий;
- выполнение познавательных и практических ситуативных заданий;
- моделирование реальных жизненных ситуаций;
- освоение социальных ролей через участие в игровых, тренинговых заданиях.

Образовательные технологии, применяемые на занятиях курса:

- технология сотрудничества,
- проблемно-исследовательское обучение,
- «мозговой штурм» (технология групповой творческой деятельности);
- технология деятельностного метода

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № | Название тем. | Всего часов |
|---|---|-------------|
| | Психические свойства личности | 15 |
| | Сложность и неоднозначность выбора будущей профессии. | 6 |
| | Значение семьи, как важнейшей ценности | 5 |
| | Психологические барьеры | 8 |
| | Всего | 34 |

ПРИЛОЖЕНИЕ

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10Б

| № п/п | Дата | | Тема урока |
|----------|-------|------|---|
| | План | Факт | |
| 1 | 3.09 | | Психология как наука. Контент-анализ ожиданий от курса психологии. |
| 2 | 10.09 | | Введение в психологию самообразования |
| 3 | 17.09 | | Психические свойства личности. Понимание внутренней структуры личности |
| 4 | 24.09 | | Представление об основных психологических характеристиках возраста ранней юности. |
| 5 | 1.10 | | Роль временной перспективы для самоопределения и личностного развития. |
| 6 | 8.10 | | Свойства временной перспективы. Возможности эффективно использовать время. |
| 7 | 15.10 | | Чувства – отражение личности человека, его индивидуальных особенностей и жизненного опыта |
| 8 | 22.10 | | Основные направления возрастного развития чувств |
| 9 | 29.10 | | Эмоции, чувства, эмоциональные состояния, их структура и роль в эмоциональной сфере человека |
| 10 | 12.11 | | Основные категории высших чувств |
| 11 | 19.11 | | Психологические особенности чувств их социальная функция |
| 12 | 26.11 | | Социальная функция чувства долга, ответственности, чести и достоинства |
| 13 | 3.12 | | Негативные моральные чувства, чувство привязанности |
| 14 | 10.12 | | Социальная функция чувства вины |
| 15 | 17.12 | | Социальная функция чувства одиночества |
| 16 | 24.12 | | Сложность и неоднозначность выбора будущей профессии. |
| 17 | 14.01 | | Профессии будущего. Стратегия 2030 |
| 18 | 21.01 | | Осознание своих способностей для успешного профессионального самоопределения |
| 19 | 28.01 | | Связь выбора профессии с отношением человека к труду |
| 20 | 4.02 | | Как правильно выбрать ВУЗ |
| 21 | 11.02 | | Алгоритм самоопределения если не сдал ГИА |
| 22 | 18.02 | | Значение семьи, как важнейшей ценности |
| 23 | 25.02 | | Психологических особенности мужчин и женщин в науке |
| 24 | 4.03 | | Проблема социальных стереотипов мужественности и женственности |
| 25 | 11.03 | | Психологическое содержание феномена любви |
| 26 | 18.03 | | Развитие чувства любви в браке, создание условий для ее сохранения |
| 27 | 1.04 | | Представление о семье, как о системе ролевых отношений, мотивы вступления в брак, ожидания в браке |
| 28 | 8.04 | | Психологические барьеры самоопределения, их формы и способы преодоления |
| 29 | 15.04 | | Причины, формы, особенности протекания психологического стресса и фрустрации |
| 30 | 22.04 | | Роль психологического стресса и фрустрации в самоопределении и способы преодоления их негативных форм |
| 31 | 29.04 | | Психологические зависимости, как непродуктивные способы справления с жизненными трудностями |
| 32 | 6.05 | | Механизмы возникновения игровой и Интернет –зависимости, способы их профилактики и преодоления |

| | | | |
|----|-------|--|---|
| 33 | 13.05 | | Общие признаки психологической зависимости, общие подходы к их профилактике и преодолению |
| 34 | 20.05 | | Человек и судьба. Жизненный план. |

