

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Департамент образования и науки Ханты-Мансийского автономного**  
**округа – Югры**  
**Управление образования администрации города Радужный**  
**МБОУ СОШ № 3**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ»**

для обучающихся 10 – 11 классов

(Приложение к основным образовательным программам)

Программа рассчитана:

10 класс – 34 часа

11 класс – 33 часа

**г. Радужный 2023**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа знакомит обучающихся с основными категориями психологии, формирует интерес к собственной психической жизни, навыки ее познания.

Реализация программы позволит обучающимся, имеющим устойчивый интерес в области психологии, получить системные научные знания, развить компетенции в области человекознания, с тем чтобы они могли наилучшим образом проявить себя в конструктивном взаимодействии с окружающим миром и другими людьми.

**Цель программы** – формирование и развитие общепсихологической культуры обучающихся, социализация и адаптация их к жизни в обществе.

### **Задачи:**

- сформировать знания о психологии как науке;
- дать обучающимся знания о «самих себе» и способах получения этих знаний;
- ознакомить с особенностями организации и механизмами управления собственной психической жизнью (процессы, свойства, характеристики деятельности, отношения);
- помочь обучающимся овладеть средствами понимания самого себя, самопринятия и саморазвития в контексте гуманистического взаимодействия с окружающими людьми;
- развивать познавательные процессы и умственные способности обучающихся;
- развивать психологическую готовность обучающегося к полноценному и позитивному взаимодействию с миром людей, его собственным внутренним миром, с миром культуры, миром природы;
- воспитывать у обучающихся нравственно-ценностные ориентиры в процессе овладения знаниями, умениями и навыками, необходимыми для успешной адаптации и социализации в обществе;
- воспитывать у обучающихся нравственные качества личности.

Формы проведения занятий: лекции, семинары, практическая работа, дискуссии, ролевые игры, ситуационные задачи.

## **МЕСТО В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Программа рассчитана на два года обучения. Продолжительность обучения составляет 67 учебных часов за два года обучения: в 10 классе – 34 часа, в 11 классе – 33 часа.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

- формирование мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- формирование основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества;
- готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения; способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически

оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников.

### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

- Умение применять психологические знания в профессиональной и общественной деятельности, поликультурном общении;
- Сформированность представлений о методах познания психологических явлений и процессов;
- Владение знаниями о наиболее важных открытиях и достижениях в области психологии;
- Развитие личности обучающихся, их познавательных интересов, интеллектуальной и ценностно-смысловой сфер;
- Создание условий для развития навыков учебной, проектно-исследовательской, творческой деятельности, мотивации обучающихся к саморазвитию;
- Углубление, расширение и систематизация знаний в области психологии;
- Совершенствование имеющегося и приобретение нового опыта познавательной деятельности, профессиональное самоопределение обучающихся.

# **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

## **10-Й КЛАСС**

### **МОДУЛЬ 1. Человек как индивид**

#### **Тема 1. Первое знакомство с психологией**

Основные цели и задачи курса. Понятие «психология». Методы психологии: основные и вспомогательные. Отрасли психологии.

#### **Тема 2. Как устроена нервная система человека**

Нейропсихологические особенности человека. Строение нервной системы. Основные подразделения нервной системы. Центральная нервная система. Строение и функции нейрона. Синапс. Медиаторы.

Изучение эффектов симпатической и парасимпатической систем.

#### **Тема 3. Строение и функции нейрона**

Строение и функции нейрона. Синапс. Образование нервного импульса. Медиаторы.

#### **Тема 4. Коллективные объединения нейронов – нервные сети**

Коллективные объединения нейронов – нервные сети, законы их существования. Как осуществляются многочисленные взаимодействия нейронов в центральной нервной системе. Какие особенности нервных сетей необходимы для обучения. Рефлекс. Рефлекторная дуга. Свойства нервных сетей. Определение свойств нервной системы.

#### **Тема 5. Как устроен головной мозг и как он работает**

Как устроен головной мозг и как он работает. Задний мозг. Средний мозг. Передний мозг. Межполушарная асимметрия мозга. Функции правого и левого полушарий. Доминирование полушарий. Функциональная асимметрия головного мозга.

#### **Тема 6. Исследование зрачкового рефлекса**

Исследование зрачкового рефлекса. Определение преобладающего полушария.

### **МОДУЛЬ 2. Человек как субъект и уникальная личность**

## **Тема 1. Индивид, индивидуальность, личность. Личность и характер**

Человек как индивид и как личность. Индивидуальные свойства личности. Характер. Типология характера. Черты личности. Воспитание характера.

## **Тема 2. Личность в современном мире. Движущие силы развития личности: понятие личностного потенциала и ресурсов личности**

Развитие личности: факторы, механизмы и условия. Предпосылки развития личности. Потенциал и ресурсы личности.

## **Тема 3. Самопознание личности: пути и способы**

Самопознание личности. Уровни самопознания. Пути самопознания. Рефлексия как способ самопознания.

## **Тема 4. Потребности и мотивы**

Потребности, общая характеристика. Виды потребностей. Иерархия потребностей по А. Маслоу. Мотив и мотивация. Виды мотивов. Мотивы достижения успеха и избегания неудач.

## **МОДУЛЬ 3. Человек в мире людей**

### **Тема 1. Средства общения. Вербальное и невербальное общение. Азбука чувств. Развитие коммуникативных навыков**

Определение, функции, виды средств общения. Вербальное, невербальное общение. Понятия закрытой и открытой поз. Значение жестов в общении людей. Определение понятия коммуникативных навыков, их функции и роль в общении. Азбука чувств.

### **Тема 2. Основы конфликтологии. Польза и вред от конфликта. Стили и стратегии поведения людей в конфликтах**

Определение конфликта. Деструктивные и конструктивные стороны конфликта. Факторы возникновения конфликтов. Структура конфликта: конфликтная ситуация, инцидент и собственно конфликт. Стратегии и стили поведения в конфликте. Их различия и эффективность в различных ситуациях. Стратегии напористости и партнерства в конфликте. Стили поведения в конфликте: избегание, компромисс, сотрудничество, принуждение, уступка.

### **Тема 3. Семья и семейные ценности в современном мире. Любовь как основа семьи**

Понятие «семья» и его определения в различных областях научного знания и общественной практики. Формы организации семьи в истории человеческого общества: протомискуитет, групповой брак, полиандрия, полигамия, моногамия, нуклеарная семья.

Эволюция семьи в истории человеческого общества – ключ к пониманию многих проблем современной семьи.

Основные функции семьи: прокреативная, педагогическая, хозяйственно-экономическая, рекреативная (терапевтическая и организация досуга и отдыха).

Семейные ценности: любовь, чувство значимости, взаимоуважение, честность, прощение, щедрость, ответственность, доверительное общение, соблюдение семейных традиций (национальных, конфессиональных, каждой отдельной семьи).

Понятия «структура семьи», «семейная роль». Особенности семьи как малой социальной группы: нормативность, полифункциональность, гетерогенность состава, закрытость, частичная общность целей, совместный быт.

Понятия здоровой и дисфункциональной семейной системы. Десять признаков здоровой семьи по В. Сатир.

Способ осуществления руководства семьей (патриархальный и эгалитарный типы семьи). Конвенциональные и неконвенциональные семейные роли: муж – жена, мать – отец, брат – сестра, хозяин – хозяйка, организатор семейного досуга, сексуальный партнер.

Изменения содержательного наполнения семейных ролей на современном этапе развития института семьи.

Понятие «психологическая готовность».

Основные теоретические подходы к выбору брачного партнера: изменение критериев в культурно-исторической перспективе. Компоненты, наиболее часто определяющие готовность к браку: когнитивный, эмоциональный, оценочно-волевой и деятельностный.

Изучение феномена любви в мировой науке и искусстве.

Любовь в супружестве и родительстве.

**Тема 4. Основы безопасного общения в интернете**

Польза и вред общения в интернете. Основные виды интернет-угроз и способы их избегания. Правила интернет-безопасности для детей: не публиковать в Сети свои настоящие личные данные (имя, фамилию, место проживания, номер телефона, адрес школы, класс и пр.), регламентировать время пребывания в Сети; использовать средства электронной безопасности (антивирусные программы, безопасный поиск, контентные фильтры, соблюдение возрастного ценза); презумпция лжи (не все, что пишут в интернете, – правда); доброжелательное общение в Сети (не оскорблять окружающих, не публиковать чужие фотографии и сведения о других людях); использование надежных логина и пароля; осторожное отношение к новым незнакомым подписчикам в социальных сетях; обсуждение со значимыми взрослыми интернет-знакомств и содержания общения с новыми подписчиками; осторожное отношение к скачиваемому контенту; право не размещать свои фотографии в Сети и не разрешать это делать своим родителям.

## **11-Й КЛАСС**

### **МОДУЛЬ 1. Человек как индивид**

#### **Тема 1. Темперамент как характеристика индивидуальных свойств человека**

Индивидуально-типологические особенности высшей нервной деятельности. Типы высшей нервной деятельности и темпераменты.

Типы высшей нервной деятельности у детей. Обучение и индивидуальные особенности.

#### **Тема 2. Способности человека, одаренность и талант**

Понятие способностей. Задатки. Виды способностей.

#### **Тема 3. Познавательные процессы: как мы понимаем, думаем и запоминаем**

Понятие внимания. Виды внимания. Свойства внимания. Развитие внимания. Как происходит анализ информации, поступающей в наш мозг. Какую роль в обучении играют зрение и слух. Понятие об анализаторах или сенсорных системах. Зрительная сенсорная система. Слуховая сенсорная система. Происходит ли полное забывание информации. Виды памяти. Временная организация памяти. Мозговые структуры, отвечающие за память. Что такое язык. Есть ли язык у животных. Функции речи. Механизмы речи. Понятие мышления. Мыслительные операции. Связь мышления и речи.

### **МОДУЛЬ 2. Человек как субъект и уникальная личность**



## **Тема 1. Самосознание. Внутренняя позиция личности**

Самосознание личности. Структура самосознания. Самосознание на разных возрастных этапах. Внутренняя позиция и развитие личности.

## **Тема 2. Самоопределение личности**

Самоопределение личности. Виды самоопределения. Самопрезентация личности. Способы самопрезентации. Дневник как способ самопрезентации личности.

## **Тема 3. Волевая регуляция. Стрессоустойчивость и саморегуляция**

Воля. Волевые качества личности. Волевая регуляция. Самоконтроль. Регуляция эмоций. Стрессоустойчивость.

## **МОДУЛЬ 3. Человек в мире людей**

### **Тема 1. Понятие эмоционального интеллекта и soft skills**

Определение понятия «эмоциональный интеллект». Гибкие навыки (soft skills) – надпрофессиональные навыки, которые помогают решать жизненные задачи и работать с другими людьми.

### **Тема 2. Конфликт или буллинг: как предотвратить психологическую травлю**

Основы конфликтологии, виды конфликтов (внутриличностный, межличностный, межгрупповой, конфликт группы и человека). Буллинг в школьной среде. Различия буллинга и конфликта. Основы конструктивного поведения в ситуации буллинга в классе.

### **Тема 3. Семейное общение как инструмент создания психологического климата семьи**

Понятие «психологический климат семьи», которое отражает степень удовлетворенности членов семьи основными аспектами жизнедеятельности семьи, общим тоном и стилем общения.

Принципы межличностного общения.

Способы выражения любви супругов друг к другу и родителей к ребенку.

Родительское отношение к ребенку: структура, типы и функции. Определение родительского отношения, родительских установок и стиля семейного воспитания. Эмоциональный, когнитивный и поведенческий аспекты

родительского отношения. Факторы родительского отношения: принятие – отвержение, автономия – контроль.

Значение изучения семейной истории для осознания семейных ценностей и традиций, а также важнейших паттернов поведения и эмоциональных реакций, реагирования на жизненные трудности, присущих семье копинг-стратегий разрешения конфликтов.

#### **Тема 4. Психологическая безопасность общения в интернете**

Понятие психологической безопасности. Факторы риска для психологической безопасности. Основы психологически комфортного общения в социальных сетях. Экологичные способы привлечения аудитории в аккаунт.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 10 КЛАСС

№ п/п	Наименование темы	Количество часов	ЭОР и ЦОР
<b>МОДУЛЬ 1. Человек как индивид</b>			
1.1	Первое знакомство с психологией	2	<a href="http://uchebnik.mos.ru/material/app/358853">uchebnik.mos.ru/material/app/358853</a> <a href="http://uchebnik.mos.ru/material/app/350398">uchebnik.mos.ru/material/app/350398</a>
1.2	Как устроена нервная система человека	2	<a href="http://uchebnik.mos.ru/material/app/351446">uchebnik.mos.ru/material/app/351446</a>
1.3	Строение и функции нейрона	2	<...>
1.4	Коллективные объединения нейронов – нервные сети	2	<...>
1.5	Как устроен головной мозг и как он работает	2	<a href="http://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11205322">uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11205322</a>
1.6	Исследование зрачкового рефлекса	1	<...>
<b>МОДУЛЬ 2. Человек как субъект и уникальная личность</b>			
2.1	Индивид, индивидуальность, личность. Личность и характер	2	<a href="http://uchebnik.mos.ru/material/app/351258">uchebnik.mos.ru/material/app/351258</a>
2.2	Личность в современном мире. Движущие силы развития личности: понятие личностного потенциала и ресурсов личности	2	<...>
2.3	Самопознание личности: пути и способы	3	<...>
2.4	Потребности и мотивы	3	<...>
<b>МОДУЛЬ 3. Человек в мире людей</b>			

3.1	Средства общения. Вербальное и невербальное общение. Азбука чувств. Развитие коммуникативных навыков	5	<a href="http://uchebnik.mos.ru/material/app/371152">uchebnik.mos.ru/material/app/371152</a>
3.2	Основы конфликтологии. Польза и вред от конфликта. Стили и стратегии поведения людей в конфликтах	3	<a href="http://uchebnik.mos.ru/material_view/test_specifications/227034">uchebnik.mos.ru/material_view/test_specifications/227034</a>
3.3	Семья и семейные ценности в современном мире. Любовь как основа семьи	3	<...>
3.4	Основы безопасного общения в интернете	2	<...>
<b>Итого:</b>		<b>34</b>	

**11 КЛАСС**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование темы</b>	<b>Количество часов</b>	<b>ЭОР и ЦОР</b>
<b>МОДУЛЬ 1. Человек как индивид</b>			
1.1	Темперамент как характеристика индивидуальных свойств человека	3	<a href="http://uchebnik.mos.ru/material/app/371110">uchebnik.mos.ru/material/app/371110</a>
1.2	Способности человека, одаренность и талант	3	<...>
1.3	Познавательные процессы: как мы понимаем, думаем и запоминаем	5	<a href="http://uchebnik.mos.ru/material/app/351446">uchebnik.mos.ru/material/app/351446</a>
<b>МОДУЛЬ 2. Человек как субъект и уникальная личность</b>			
2.1	Самосознание. Внутренняя позиция личности	3	<a href="http://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7562355">uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7562355</a>
2.2	Самоопределение личности	4	<...>
2.3	Волевая регуляция. Стрессоустойчивость и саморегуляция	3	<...>
<b>МОДУЛЬ 3. Человек в мире людей</b>			
3.1	Понятие эмоционального интеллекта и soft skills	3	<a href="http://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8831522">uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8831522</a>
3.2	Конфликт или буллинг: как предотвратить психологическую травлю	3	<a href="http://uchebnik.mos.ru/material_view/test_specifications/227034">uchebnik.mos.ru/material_view/test_specifications/227034</a>
3.3	Семейное общение как инструмент создания психологического климата семьи	3	<...>
3.4	Психологическая безопасность общения в интернете	3	<...>
<b>Итого:</b>		<b>33</b>	