

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Красноярского края

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 9» г. ЕНИСЕЙСКА КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ

РАССМОТРЕНО

руководителем ШМО

кл. руководителей

_____  _____ О.В.Дуракова

Протокол от

«18» 08. 2023 г. №1

СОГЛАСОВАНО

заместителем директора по

ВР_ _  _ О.В.Дуракова

«24»08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

курса внеурочной деятельности «Познаю себя. Развиваюсь. Стремлюсь.»

Срок освоения программы: 1 год (10-11классы)

Разработчики:
Грудинина Ю.В.

Енисейск, 2023

Пояснительная записка

Характерной особенностью первой четверти XXI в. является цифровизация всех сфер общества, что порождает целый комплекс проблем и, в первую очередь, у детей, у которых возможности в достижении психологической безопасности ниже, чем у взрослых. У детей, которые много времени проводят с гаджетами, происходит изменение структуры социальных связей, снижение оперативной памяти, подвижного интеллекта – того, что отвечает за интеллектуальную деятельность здесь и сейчас. У обучающихся происходит сокращение способов коммуникации, изменение уровня эмоционального контакта между людьми, наблюдается общая разобщенность, сокращается дистальное видение они хуже планируют будущее их уже строят жизненные планы.

Дети больше других восприимчивы к клиповому мышлению, что создает огромные трудности при обучении общении с окружающими. С детства привыкая листать ленту соц сетей или видео сервисов, они полностью игнорируют то, что не вызывает у них интереса с первых секунд. Гаджеты и общение в сети вызывают всплеск дофамина гормона, который отвечает в мозгу за вознаграждение. Причем этот способ гарантирует быстрый и постоянный выброс без особых усилий, в отличие от учебы, где нужно долго и сосредоточенно трудиться. Такие дети не в состоянии занять себя чем-то в отсутствии смартфона или планшета, склонны к частым истерикам и даже агрессии. А в современном высокотехнологичном мире нужно обладать высокой степенью стрессоустойчивости, чтобы сохранить физическое и психическое здоровье, заниматься эффективной деятельностью.

Социализация это процесс и результат включения индивида в социальные отношения. В процессе социализации индивид становится личностью и приобретает знания, умения, навыки и способы деятельности, необходимые для жизни среди людей. В процессе социализации осуществляется включение индивида в социальные отношения и благодаря этому может измениться его психика.

Группой условий, необходимой для развития успешной личности, является психологическая культура, толерантность, позитивное самоотношение, способность к рефлексии и самосовершенствованию, умение строить отношения с окружающими.

Переход обучающегося в старшую школу совпадает с первым периодом юности, или первым периодом зрелости, который отличается сложностью становления личностных черт. Центральным психологическим новообразованием юношеского возраста является предварительное самоопределение, построение жизненных планов на будущее, формирование идентичности и устойчивого образа «Я». Направленность личности в юношеском возрасте характеризуется ее ценностными ориентациями, интересами, отношениями, установками мотивами, переходом от подросткового возраста к самостоятельной взрослой жизни. К этому периоду фактически завершается становление основных биологических и психологических функций, необходимых взрослому человеку для полноценного существования. Социальное и личностное самоопределение в данном возрасте предполагает не столько эмансипацию от взрослых, сколько четкую ориентировку и определение своего места во взрослом мире.

Цель программы: формирование у старшеклассников психологической культуры через познание ими самих себя, выступающей основой для осознанного развития ими своих способностей, творческой самореализации, физических, интеллектуальных и личностных качеств и успешной социализации.

Для конкретизации цели выделены следующие задачи.

1. Создание условий для самопознания, саморазвития, самосовершенствования, тем самым формирования психологической культуры старшеклассников.
2. Оказание помощи в профильной ориентации профессиональном самоопределении, в решении экзистенциальных проблем (самопознание, поиск смысла жизни, достижение личной идентичности), в развитии временной перспективы, способности к целеполаганию, в развитии психосоциальной компетентности.
3. Создание благоприятных условий для укрепления психического здоровья обучающихся, в т.ч. их эмоционального благополучия; развития обучающихся в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и

творческого потенциала каждого обучающегося как субъекта отношений с самим собой, другими обучающимися, взрослыми и миром.

4. Систематическое отслеживание психолого-педагогического статуса каждого обучающегося и динамики его психологического развития в процессе школьного обучения.

Развивающая психолого-педагогическая программа под общим названием «Познаю себя. Развиваюсь. Стремлюсь» представляет включает в себя взаимосвязанные между собой программы курсов внеурочной деятельности: «Психология старшеклассника»(X–XI классы), где задачи последующих программ решаются на основе выполненных задач предшествующих программ основного общего образования.

Место учебного курса внеурочной деятельности в учебном плане школы.

Рабочая программа курсов внеурочной деятельности определяют содержание работы педагогов-психологов с обучающимися старших классов по направлениям: психопрофилактика, психодиагностика, психологическое консультирование. При этом проводимые диагностические, коррекционно-развивающие, консультативные, просветительские процедуры соотносимы с возрастом обучающихся.

Рабочая программа в каждом классе рассчитана на 1 учебный год (по 17 часов в X – XI классах, 1 занятие в две недели).

Целевая аудитория	Наименование программ курсов внеурочной деятельности	Кол-во занятий в неделю	Кол-во занятий за год
Обучающиеся X классов	«Психология старшеклассников»	0,5	17
Обучающиеся XI классов	«Психология старшеклассников»	0,5	17

Задачи последующих подпрограмм решаются на основе выполненных задач предшествующих программ, имеющихся у обучающихся знаний, умений, компетентностей и способов деятельности. При этом серия диагностических, коррекционно-развивающих, консультативных, просветительских процедур, соотносима с возрастом обучающихся.

Продолжительность занятия курса внеурочной деятельности по подпрограммам: 45 минут.

Структура и содержание программы

В X–XI классах ведутся занятия по курсу «Психология старшеклассника» по учебникам Реана, Гатановой, Барановой «Психология» (8-11классы), Пономаренко, Белоусовой «Психология для старшеклассников» («Основы психологии» 10 класс, «Психология общения» 11 класс). На занятиях, тренингах особое внимание уделяется личностному росту обучающихся; развитию способностей ставить перед собой близкие и дальние цели, ясно определять их в зависимости от ситуации, вырабатывать методы их достижения; обучению приемам позитивного мышления. Обучающиеся знакомятся со способами и приемами аутогенной тренировки и релаксации, т.к. способность личности управлять своими эмоциями, поведением, сознанием имеет в жизни чрезвычайно важное значение. На занятиях со старшеклассниками особое внимание уделяется развитию у них нравственной саморегуляции, целью которой является – научить регулировать свои отношения, уменьшать тревожность, снимать стрессовое состояние, усилить веру в свои возможности, научить по собственной воле восстанавливать силы после напряженного умственного и физического труда. Саморегуляция помогает старшеклассникам настроиться на эффективную деятельность (в том числе и учебную), переключаться от одного вида деятельности на другой; увеличивать защитные силы организма, бороться с вредными привычками.

Ожидаемые результаты реализации программы

Целевые ориентиры результатов воспитания на уровне среднего общего образования.

Гражданское воспитание:

- осознанно выражающий свою российскую гражданскую принадлежность (идентичность) в поликультурном, многонациональном и многоконфессиональном российском обществе, в мировом сообществе;

- обладающий опытом гражданской социально значимой деятельности (в ученическом самоуправлении, волонтерском движении, экологических, военно-патриотических и другие объединениях, акциях, программах).

Патриотическое воспитание:

- выражающий свою национальную, этническую принадлежность, приверженность к родной культуре, любовь к своему народу;
- сознающий причастность к многонациональному народу Российской Федерации, Российскому Отечеству, российскую культурную идентичность.

Духовно-нравственное воспитание:

- действующий и оценивающий своё поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных ценностей и норм с осознанием последствий поступков, деятельно выражающий неприятие антигуманных и асоциальных поступков, поведения, противоречащих этим ценностям;
- проявляющий уважение к жизни и достоинству каждого человека, свободе мировоззренческого выбора и самоопределения, к представителям различных этнических групп, религий народов России, их национальному достоинству и религиозным чувствам с учётом соблюдения конституционных прав и свобод всех граждан;
- понимающий и деятельно выражающий ценность межнационального, межрелигиозного согласия людей, народов в России, способный вести диалог с людьми разных национальностей, отношения к религии и религиозной принадлежности, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- ориентированный на создание устойчивой семьи на основе российских традиционных семейных ценностей, понимания брака как союза мужчины и женщины для создания семьи, рождения и воспитания в семье детей, неприятия насилия в семье, ухода от родительской ответственности.

Эстетическое воспитание:

- проявляющий восприимчивость к разным видам искусства, понимание эмоционального воздействия искусства, его влияния на поведение людей, умеющий критически оценивать это влияние;
- проявляющий понимание художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения в современном обществе, значения нравственных норм, ценностей, традиций в искусстве;
- ориентированный на осознанное творческое самовыражение, реализацию творческих способностей в разных видах искусства с учётом российских традиционных духовных и нравственных ценностей, на эстетическое обустройство собственного быта.

Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- понимающий и выражающий в практической деятельности ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей;
- соблюдающий правила личной и общественной безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной среде;
- проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их вреда для физического и психического здоровья;
- демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), состояния других людей с точки зрения безопасности, сознательного управления своим эмоциональным состоянием;
- развивающий способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в разных коллективах, к меняющимся условиям (социальным, информационным, природным).

Трудовое воспитание:

- выражающий осознанную готовность к получению профессионального образования, к непрерывному образованию в течение жизни как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- понимающий специфику трудовой деятельности, регулирования трудовых отношений, самообразования и профессиональной самоподготовки в информационном высокотехнологическом обществе, готовый учиться и трудиться в современном обществе;
- ориентированный на осознанный выбор сферы трудовой, профессиональной деятельности в российском обществе с учётом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, общества.

Ценности научного познания:

- деятельно выражающий познавательные интересы в разных предметных областях с учётом своих интересов, способностей, достижений;
- демонстрирующий навыки критического мышления, определения достоверной научной информации и критики антинаучных представлений;
- развивающий и применяющий навыки наблюдения, накопления и систематизации фактов, осмысления опыта в естественно-научной и гуманитарной областях познания, исследовательской деятельности.

**Тематическое планирование курса
«Психология старшекласника» (10 класс)**

№	Наименование раздела	Тема	Кол-во часов	Тип занятия Виды деятельности
1		Адаптационный час «Мы – десятиклассники»	1	Десятый класс. Права и обязанности старшекласников. Методика «Оценка психического состояния» (Айзенка). Упражнение «Незаконченные предложения». Анкета изучения мотивов учебной деятельности.
2	Основы психологии. Отрасли развития	Психология, как наука. История психологии	1	Понятие психологии. Познакомить учащихся с ролью психологии как науки, историей ее возникновения, отраслями психологии
2	Познавательные процессы, способности	Внимание. Память	1	Познакомить учащихся с понятием «познавательные процессы»; обучить приемам развития внимания, памяти. Познакомить с видами и механизмами развития памяти
		Мышление. Способности. Интеллект	1	Познакомить учащихся с понятием «мышление», дать представление о различных процессах и операциях мышления. Рассмотреть факторы, влияющие на развитие способностей; Познакомить с понятиями «интеллект»
		Творческие способности. Креативность	1	Дать представление о творческих способностях и креативности; соотношении креативности и интеллекта. Тест на креативность
		Мозг и психика. Межполушарная асимметрия мозга	1	Связать знания о функционировании психики человека с учебным материалом об устройстве нервной системы, изучавшимся на уроках биологии и анатомии человека

3	Личность	Личность	1	Познакомить учащихся с понятием «личность», дать представление о личности как единстве социального и биологического, путях формирования личности и ее подструктурах
		Психоаналитическая теория личности	1	Познакомить учащихся с основными положениями психоанализа, дать представление о роли бессознательного в структуре личности, продемонстрировать некоторые приемы психоанализа
		Индивидуальная теория личности	1	Познакомить учащихся с основными положениями индивидуальной психологии личности А. Адлера, дать представление о структурных компонентах его концепции
		Самоотношение	1	Раскрыть значение самоуважения, чувства собственного достоинства для жизнедеятельности человека; показать пути формирования адекватной самооценки, избавления от неуверенности в себе
		Эмоции и чувства	1	Познакомить учащихся с понятиями «эмоциональная сфера личности», «чувства», «эмоции», «аффекты», «настроения», показать важность эмоциональной регуляции жизнедеятельности человека
	Саморегуляция	Стресс	1	Урок-тренинг: Познакомить учащихся с понятием «стресс», влиянием стресса и дистресса на организм и психику человека; научить приемам снятия стресса
		Профилактика аддиктивного поведения	1	Занятие с элементами тренинга. Дать учащимся знания о вредных последствиях злоупотребления алкоголем и наркотическими веществами
		Позитивное мышления	2	Тренинговое занятие. Дать учащимся представление о важности позитивного мышления и его приемах, развить навыки позитивного мышления
		Что такое вариативное мышление	1	Дать учащимся представление о важности вариативного мышления
		Вопросы для проверки знаний	1	Контрольная работа

**Тематическое планирование курса
«Психология старшеклассника» (11класс)**

№	Наименование раздела	Тема урока	Кол-во часов	Тип занятия. Виды деятельности
1	Вводное занятие.	Психология, как наука	1	Понятие психология. Методы психологии. Предмет психологии. История развития и отрасли современной психологии. Тест «Какой вы психолог?».
2	Психологическая культура как часть общей культуры	Психологическая культура	1	Показать роль психологии в современной духовной жизни общества
		Житейская и научная психология	1	Показать сильные слабые стороны, особенности житейской психологии. Показать отличие научной психологии от житейской.
3	Психология семейных отношений	Психологические аспекты семейных отношений. Функции семьи. Стили семейного воспитания	1	Дать представление о психологических аспектах семейных отношений. Познакомить с основными функциями семьи. Дать понятие о типах семейного воспитания.
4	Психология в повседневной жизни	Психология в политической, информационной, экономической, бытовой сферах жизни	1	Дать представление о пропаганде, познакомиться с основными задачами, функциями СМИ
		Реклама как способ психологического воздействия	1	Сформировать представление о рекламе
		Психологические особенности имиджа	1	Дать представление основным характеристикам имиджа, его функции и предназначении.
		Психология и трудоустройство.	1	Занятие с элементами тренинга. Правила устройства на работу. Составление резюме. Оформление портфолио. Деловая игра «Собеседование», составление своего резюме.
5	Профилактика деструктивного поведения	Я умею выбирать!	1	Занятие с элементами тренинга. Дать учащимся знания о вредных последствиях злоупотребления алкоголем и наркотическими веществами
		Умей сказать «Нет»!	1	Занятие с элементами тренинга. Отработка навыков уверенного отказа. Кейс-задания.
6	Психологическая подготовка перед ЕГЭ	Преодоление страха и тревоги на экзамене	1	Выработка объективного отношения к ЕГЭ
		Психологическая готовность к ЕГЭ	1	Проработка уверенного поведения на экзамене

		Как бороться со стрессом	1	Формирование умения у учащихся эффективно противостоять стрессу
		Как управлять негативными эмоциями	1	Урок-тренинг. Устранение эмоциональных блоков, снятие мышечного напряжения
		Установка на успех	2	Изменение отношения к стрессовой ситуации накануне экзамена
	Итоговое занятие	Итоговое занятие по психологии	1	Обсуждение. Диспут

Перечень учебных и методических материалов, необходимых для реализации программы

- 1) Немов Р.С. Психология: пособие для учащихся 10-11 классов. – М.: Просвещение, 2018.
- 2) Пономаренко Л.П. Психология для старшеклассников (Психология общения): 11 класс). – М., 2019.
- 3) Пономаренко Л.П. Психология для старшеклассников» (Основы психологии): 10 класс. – М., 2019.
- 4) Реан А.А. Психология: 8–11 классы (учебник). – СПб., 2000.
- 5) Резапкина Г.В. Психология и выбор профессии (Программа предпрофильной подготовки». – М., 2012.
- 6) Хухлаева О. Счастливый подросток (Программа профилактики нарушений психологического здоровья») – М.: ЭКСМО-Пресс, 2020.

Интернет-ресурсы:

1. Атласных профессий (atlas100.ru)
2. Бейзеров В.А. 105 кейсов по педагогике. Педагогические задачи и ситуации- Педагогические технологии (si-sv.com)
3. Задачи и кейсы по профориентации для старшеклассников (school522.ru)
4. ПрофиНавигатум. Сборник профориентационных игр, квестов, ролевых игр, тренингов.pdf
5. treninginasplochenieklassnogokollektiva.pdf(ucoz.ru)
6. Тренинг для подростков. Упражнения(psyliner.ru)
7. Тренинг для школьников (ped-kopilka.ru)