




муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лицей «Созвездие» № 131» городского округа Самара

Рассмотрено

Председатель методического
объединения учителей естественно-
научного цикла, физкультуры и ОБЖ

Шацких Н.В.

Протокол № 1 от
« 16 » августа 2022 г.

Проверено

Заместитель директора по УВР
МБОУ Лицей «Созвездие» № 131


Покатаева Г.В.
« 16 » августа 2022 г.

Утверждаю

Директор
МБОУ Лицей «Созвездие» № 131



Программа
курса внеурочной деятельности для учащихся 10-11 классов
«Психология»

Форма организации: кружок

Направление: общеинтеллектуальное

Срок реализации: 2 года

Программа составлена Давыдовым Д.К., педагогом-психологом



Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности «Психология» объемом 68 часов, разработана в соответствии с учебным планом среднего общего образования МБОУ «Лицей «Созвездие» № 131», предназначена для предпрофильной подготовки учащихся 10-11 классов.

Актуальность введения курса «Психология» в учебные планы школы в 10-11-х классах очевидна на современном этапе развития школы. Приоритетным направлением образования в условиях модернизации является развитие личности, готовой к продуктивному взаимодействию с окружающим миром, к самообразованию и саморазвитию, а также готовой нести личную ответственность за принятое решение. Кроме того, стремительно развивающаяся информационная среда с каждым днем усиливает влияние на содержание образовательных программ и сам процесс обучения. В этих условиях остро встают вопросы повышения эффективности усвоения учащимися большого потока знаний, адаптации организма к повышающимся стрессовым нагрузкам.

Возрастает также значимость сохранения здоровья учащихся, в том числе и психологического, как необходимого условия активной жизнедеятельности. Серьезные нарушения в этой сфере влекут за собой изменения в привычном образе жизни, сложившейся практике отношений с окружающими. Психологическое здоровье – является одной из актуальных общечеловеческих проблем, которую должны решать учителя различных дисциплин, в том числе и психологи.

Наименее всего в существующих ныне образовательных программах разработаны вопросы о снятии избыточного напряжения со школьника, об обучении его методам противодействия стрессу, в том числе и информационному, не говоря уже о выработке навыков активного слушания, самопрезентации и саморегуляции.

Старший школьный возраст – это тот уникальный сензитивный период, в который наиболее эффективно происходит обучение основным поведенческим стратегиям, приводящим впоследствии к успешной самореализации, наиболее полному раскрытию интеллектуального и творческого потенциала личности.

Программа представляет собой системный взгляд на проблему развития взаимодействия в группе, атмосферы доверия и взаимоуважения. Курс направлен на развитие у старшеклассников навыков эффективного общения, приобретение умений адекватного и равноправного взаимодействия, способности к предотвращению и разрешению межличностных конфликтов, эмоциональной устойчивости, саморегуляции, таким образом, позволяет расширить практико-ориентированную деятельность учащихся.

Основные цели курса:

- развитие социально-психологической компетентности и делового взаимодействия;
- получение, обобщение психологических знаний об особенностях процессов самопознания и самовоспитания;
- выработка у школьников конструктивных способов взаимодействия в социуме;
- формирование ценностного отношения к собственному психологическому здоровью и толерантного отношения к окружающим.

Задачи курса:

- содействовать представлению общения не только как процесса манипулирования, но и как процесса понимания, эмпатичного взаимодействия, партнерского общения, в котором партнер понимается как *субъект* взаимодействия;
- содействовать развитию теоретических представлений и расширению диапазона представлений о процессе общения;
- создание условий (пространства проб) для новых способов взаимодействия.

Учебная задача: проведение исследований и учебных проектов, связанных с тематикой коммуникативной компетентности, эффективности общения, социальных феноменов.

Общая характеристика курса.

Основной формой проведения занятий является работа с малой группой. Групповые взаимодействия помогают принятию учащимися ценностей и потребностей других, облегчают процесс самоисследования и интроспекции.

Проведение занятий по программе курса предполагает использование широкого спектра методических средств. Для реализации содержания обучения по данной программе основные теоретические положения сопровождаются практическими упражнениями, которые помогут учащимся применить изученные понятия на практике, в конкретных жизненных ситуациях.

Формы и методы работы:

- групповая работа;
- элементы индивидуальной работы;
- тренинговые упражнения;
- игровые процедуры, которые моделируют определенные ситуации, ролевые игры разыгрывание различных ситуаций, предлагаемых как этюды;
- активизирующие методики;
- дискуссии, эвристические беседы, мини-лекции, обсуждение вопросов, связанных с основной темой занятий;
- диагностические методики (тесты, анкеты-опросники),
- моделирование образцов поведения;
- метафорические истории и притчи.

Данные формы и методы работы позволяют решать широкий круг вопросов в области общения, основная цель которых - развитие личностных ресурсов старших подростков в области коммуникативных умений и навыков. На занятиях обучающиеся отрабатывают навыки инициативности в общении, умение «пристроиться» к партнеру. Подростки могут «примерить» на себя различные модели поведения в конфликтных ситуациях, выбранных из личного жизненного опыта. С помощью проигрывания ситуаций подростки учатся как «правильно» общаться, налаживать контакт, как эффективнее строить и поддерживать беседу. С помощью игр развивается более глубокое понимание себя, гибкость в общении, открытость, оптимизм.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и его историю, осознание своей этнической и национальной принадлежности в процессе освоения образцов отечественной вокальной культуры, понимания ее значимости в мировом музыкальном процессе;
- становление ценностных ориентаций, формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре разных народов на основе знакомства с их музыкальными традициями, выявления в них общих закономерностей, общности нравственных, ценностных, эстетических установок;

- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в процессе познания вокальных произведений, разных музыкальных образов;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире путем ориентации в многообразии музыкальной действительности и участия в музыкальной жизни класса, школы и др.;
- развитие мотивов учебно-творческой деятельности и формирование личностного смысла учения посредством раскрытия связей и отношений между музыкой и жизнью, освоения способов отражения жизни в музыке и различных форм воздействия музыки на человека;
- формирование представлений о нравственных нормах, развитие доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей на основе восприятия произведений вокальной классики и эстрады, их коллективного обсуждения и интерпретации в разных видах музыкальной исполнительской деятельности;
- формирование эстетических потребностей, понимания функций искусства в жизни человека и общества;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях при выполнении проектных заданий, участии в различных акциях и мероприятиях, в процессе индивидуальной, групповой и коллективной музыкальной деятельности;
- формирование установки на безопасный здоровый образ жизни посредством воспитания бережного отношения к материальным и духовным ценностям музыкальной культуры;
- формирование мотивации к музыкальному творчеству, целеустремленности и настойчивости в достижении цели в процессе создания ситуации успешности музыкально-творческой деятельности учащихся.

Метапредметные результаты:

Познавательные:

- способность установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям, выдвижения предположений и подтверждающих их доказательств;
- применять методы наблюдения, экспериментирования, моделирования, систематизации познавательного материала, выявления известного и неизвестного при решении различных творческих задач;
- обсуждать проблемные вопросы, рефлексировать в ходе творческого сотрудничества, сравнивать результаты своей деятельности с результатами других учащихся; понимать причины успеха/неуспеха деятельности;

- адекватно воспринимать художественные произведения, осознавать многозначность содержания их образов, существование различных интерпретаций одного произведения; выполнять творческие задачи, не имеющие однозначного решения;
- осуществлять синтез музыкального произведения как составление целого из частей, выявлять основания его целостности;
- использовать разные типы моделей при изучении художественного явления (звуковая, графическая, пластическая, вербальная, знаково-символическая), моделировать различные отношения между объектами, преобразовывать модели в соответствии с содержанием музыкального материала и поставленной учебной целью;
- пользоваться различными способами поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями внеурочного курса;
- научиться реализовывать собственные творческие замыслы, готовить свои и совместные выступления и выступать с аудио-, видео сопровождением;
- удовлетворять потребность в культурно-досуговой деятельности, духовно обогащающей личность, в расширении и углублении знаний о данной предметной области.

Регулятивные:

- принимать и сохранять учебные цели и задачи, в соответствии с ними планировать, контролировать и оценивать собственные действия;
- договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- выделять и удерживать предмет обсуждения и критерии его оценки, а также пользоваться на практике этими критериями.
- прогнозировать содержание произведения по его названию и жанру, предвосхищать композиторские решения по созданию музыкальных образов, их развитию и взаимодействию в музыкальном произведении;
- мобилизации сил и волевой саморегуляции в ходе приобретения опыта коллективного и сольного публичного выступления и при подготовке к нему.
- ставить учебные цели, формулировать учебные задачи, исходя из целей, осуществлять поиск наиболее эффективных способов достижения результата в процессе участия в индивидуальных, групповых проектных работах;
- действовать конструктивно, в том числе в ситуациях неуспеха, за счет умения осуществлять поиск наиболее эффективных способов реализации целей с учетом имеющихся условий.

Коммуникативные:

- понимать сходство и различие разговорной и музыкальной речи;
- слушать собеседника и вести диалог; участвовать в коллективном обсуждении, принимать различные точки зрения на одну и ту же проблему; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения;
- использовать речевые средства и средства информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;
- опосредованно вступать в диалог с автором художественного произведения посредством выявления авторских смыслов и оценок, прогнозирования хода развития событий, сличения полученного результата с оригиналом с целью внесения дополнений и корректив в ход решения учебно-художественной задачи;
- приобретать опыт общения со слушателями в условиях публичного предъявления результата творческой музыкально-исполнительской деятельности.

Предметные результаты

Наименование раздела	Обучающийся научится	Обучающийся получит возможность научиться
Структура, функции и средства общения	<ul style="list-style-type: none"> • понимать понятие «чувства». • определять цели, для чего ребёнок приходит в школу учиться. • использовать психологические термины. • формировать позитивное отношение к себе, к своему имени, к окружающим; • выполнять индивидуальную и коллективную работу. 	<ul style="list-style-type: none"> • определять и давать характеристику чувствам человека
Условия и технологии эффективной коммуникации	<ul style="list-style-type: none"> • классифицировать чувства: радость, грусть, обида, страх, гнев. • определять понятие «жест». • составлять классификацию жестов. • передавать заданное эмоциональное состояние при помощи выразительных движений, мимики, пантомимики. 	<ul style="list-style-type: none"> • . соблюдать правила этикета; • доставить радость другому человеку разнообразными способами • соблюдать правила здорового эмоционального поведения в школе и быту. • пользоваться простыми навыками самоконтроля самочувствия для сохранения здоровья.
Конструктивное преодоление конфликта.	<ul style="list-style-type: none"> • различать виды обиды. • определять ситуацию «конфликта» • определять эмоции по 	<ul style="list-style-type: none"> • преодолевать стрессы с помощью определённых способов. • преодолевать чувство страха с помощью

	графическому изображению.	определённых способов • общаться без конфликтов
Психология семейных отношений	<ul style="list-style-type: none"> • давать характеристику основным чертам характера своих родителей • различать виды обиды и конфликтные ситуации с родителями • 	<ul style="list-style-type: none"> • пользоваться простыми навыками самоконтроля самочувствия для сохранения здоровья • формировать позитивное отношение к себе, к своему имени, к окружающим. •
Психология малых групп и коллективов	<ul style="list-style-type: none"> • давать характеристику основным чертам характера своих одноклассников 	<ul style="list-style-type: none"> • осознавать ценность человеческого здоровья и необходимость нести ответственность за сохранение своего здоровья. •
Деловое общение	<ul style="list-style-type: none"> • определять ситуацию «конфликта» • определять эмоции по графическому изображению. • различать виды обиды 	<ul style="list-style-type: none"> • соблюдать правила этикета; • доставить радость другому человеку разнообразными способами; • находить способы разрешения конфликта в классе
Профориентация	<ul style="list-style-type: none"> • давать характеристику основным чертам характера своих одноклассников 	<ul style="list-style-type: none"> • осознавать ценность человеческого здоровья и необходимость нести ответственность за сохранение своего здоровья. • соблюдать правила здорового эмоционального поведения в школе и быту.

Воспитательные результаты:

Результаты первого уровня (приобретение социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни):

приобретение знаний

- об этике и эстетике повседневной жизни человека в обществе среди людей;
- о принятых в обществе нормах поведения и общения;
- об основах здорового образа жизни;
- о правилах конструктивной групповой работы;
- об основах разработки социальных проектов и организации коллективной творческой деятельности;
- о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации;

- о правилах создания проектов.

Формы достижения результатов первого уровня: познавательные беседы, инструктажи, социальные пробы, беседы о здоровом образе жизни, видео-тренинги.

Формы контроля результатов первого уровня: анкетирование

Результаты второго уровня (получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества, личного приобщения к процессу творчества во взаимодействии с ровесниками):

- развитие ценностного отношения подростков к творчеству, родной культуре, труду, знаниям, своему собственному здоровью и внутреннему миру;
- получение первоначального опыта самореализации;

Формы достижения результатов второго уровня: инсценирование, социально – значимые акции в лицее.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Структура, функции и средства общения (16 ч.)

Введение. Общение. Структура и средства общения. Знакомство с задачами курса «Психология общения». Структура и средства общения.

Невербальные средства общения. Речевые средства общения.

Роль невербальных средств в передаче информации. Мимика. Интонация. Форма изложения. 6. Позиции в общении. Теория Э. Берна об эго-состояниях личности. Схема Томаса А. Харриса.

Стили общения. Виды общения. Этикет.

Манипулирование. Причины манипулирования. Типы манипулятивных систем.

Урок - дискуссия "Что мешает открытому общению?"

Раздел 2. Условия и технологии эффективной коммуникации (16 ч.)

Механизмы межличностного восприятия. Основные феномены межличностного восприятия. Ошибки превосходства и привлекательности.

Психологические защиты. Механизмы психологических защит.

Барьеры в общении. Что мешает полноценному общению. Стереотипизация.

Конструктивное общение. Контроль эмоций. Трудности и барьеры, возникающие в повседневном общении.

Активное и пассивное слушание. Процесс слушания. Виды слушания.

Приемы расположения к себе. Самопрезентация. Приёмы расположения к себе. Compliments. Похвала и поддержка.

Раздел 3. Конструктивное преодоление конфликтов (6 ч.)

Конфликт. Стили разрешения конфликтов. Понятие «конфликт». Стили разрешения конфликтов.

Управление конфликтами. Динамика конфликта. Конструктивное разрешение конфликта. Контроль эмоций.

Раздел 4. Психология семейных отношений (6ч.)

Психологические аспекты семейных отношений. Проблемы на ранних этапах существования семьи.

Функции семьи. Значение гармоничных отношений в браке.

Детско-родительские отношения. Стили семейного воспитания

Раздел 5. Психология малых групп (8 ч.)

Коллектив и личность. Роль процесса социализации в развитии личности. Виды групп. Этапы формирования коллектива.

Лидерство. Психологические качества лидера. Типы лидеров. Стили управления.

Социально -психологические особенности взаимодействия в малой группе. Конформизм. Групповые нормы. Факторы, влияющие на уровень конформности.

Развитие навыков уверенного отказа. Право на отказ. Приёмы противостоянию давления.

Раздел 6. Деловое общение (8 ч.)

Деловая беседа. Функции деловой беседы. Фазы беседы. Как воспринимать критику.

Психологические особенности публичного выступления. Неречевые компоненты публичного выступления. Контроль эмоций.

Экзамен психологические аспекты. Стратегии построения работы на экзамене. Приёмы самонастройки и аутотренинга.

Раздел 7. Профориентация (4 ч.)

Профессиональное самоопределение. Профориентационная игра «Кто есть кто?»

Проектирование профессионального жизненного пути. Выбор профессии. Условия выбора профессии. Ошибки при выборе профессии. Зачётный урок.

Закрепление, обобщение.

Тематическое планирование Всего 68 часа (34 часов теории, 34 ч практики)

Кол-во часов	Раздел	Тема занятия	всего	Теория	практика
8 ч	I. Структура, функции и средства общения	Общение. Структура и средства общения	2	1	1
		Невербальные средства общения	4	2	2
		Речевые средства общения	2	1	1
		Позиции в общении	2	1	1
		Стили общения	2	1	1
		Манипулирование	2	1	1
		Урок – дискуссия «Что мешает открытому общению?»	2	1	1
8 ч	II. Условия и технологии эффективной коммуникации	Механизмы межличностного восприятия	2	1	1
		Психологические защиты	4	2	2
		Барьеры в общении	2	1	1
		Конструктивное общение Контроль эмоций	2	1	1
		Активное и пассивное слушание	2	1	1
		Приемы расположения к себе Самопрезентация	4	2	2
3 ч	III. Конструктивное преодоление конфликта	Конфликт Стили разрешения конфликта	4	2	2
		Управление конфликтом	2	1	1
3 ч	IV. Психология семейных отношений	Психологические аспекты семейных отношений	2	1	1
		Функции семьи. Стили семейного воспитания	2	1	1

		Интимные отношения	2	1	1
4 ч	V. Психодлогия малых групп и коллективов	Коллектив и личность	2	1	1
		Лидерство	2	1	1
		Социально – психологические особенности и взаимодействия людей в малой группе	2	1	1
		Развитие навыков уверенного отказа	2	1	1
4 ч	VI. Деловое общение	Деловая беседа	4	2	2
		Психоаналитические особенности публичного выступления	2	1	1
		Экзамен. Психоаналитические особенности	2	1	1
2 ч	VII. Профориента ция	Профессиональное самоопределение	4	2	2
		Проектирование профессионального жизненного пути	4	2	2
	Итого		68	34	34