

Автономная некоммерческая общеобразовательная организация
"Академия Ростум"

<p>ПРИНЯТО Педагогическим советом АНОО «Академия Ростум» Протокол № <u>1</u> «<u>23</u>» <u>июль</u> 20<u>23</u> г</p>	<p>УТВЕРЖДАЮ Директор АНОО «Академия Ростум» <u>И.В. Завитаева</u> «<u>23</u>» <u>июль</u> 20<u>23</u> г</p>
---	---



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Общая психология»
для обучающихся 10-11 классов

Пенза, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности «Общая психология» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта на основе авторских программ Пономаренко Л.П., Белоусовой Л.В. «Основы психологии для старшеклассников». Программа внеурочного курса по психологии разработана и апробирована на базе экспериментальной площадки Пензенского государственного педагогического института.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

Настоящий курс направлен, прежде всего, на формирование и развитие психосоциальной компетентности старшеклассников, необходимой для успешного функционирования в обществе.

Психология не входит в число предметов, включенных в стандарт общего образования, однако необходимость ведения такого курса очевидна. Современная жизнь ставит перед старшеклассником сложные задачи самоопределения. Актуальность подобного рода работы с подростками и старшеклассниками обусловлена возросшим интересом общества к вопросам психологии, к повышению психологической культуры людей в целом — с одной стороны, возрастными особенностями подростков и юношей (развитие рефлексии, самосознания, возросшее стремление к самопознанию) — с другой. Преподавание психологии в школе «дает возможность на соответствующих возрастных этапах становления личности способствовать развитию индивида как субъекта психической активности, способного брать на себя ответственность, самостоятельно ставить перед собой цели и находить пути их достижения, адаптироваться к жизни в сложных современных условиях».

Методической особенностью данной программы является проблемно-диалогический подход в обучении. Особую роль в творческом освоении знаний старшеклассников имеют проблемные вопросы. Их постановка позволяет включить учащихся в обсуждение, побудить высказать свою точку зрения, задуматься о неожиданных аспектах привычных событий или отношений. Выслушивая разные мнения, преподаватель должен поощрять активность учащихся, удерживаться от критических замечаний и категоричных оценок.

Диалогический характер обучения призван способствовать самостоятельному «открытию» школьниками различных аспектов психологических явлений и фактов; осознанию необходимости учета позиций, мнений, интересов и потребностей других людей в процессе межличностного взаимодействия, преимуществ конструктивных взаимоотношений с людьми для достижения собственных жизненных целей.

Основным принципом осуществления данной программы является создание атмосферы доверия и раскрепощенности, обстановки творческого поиска, в которой учащиеся смогут свободно высказывать свое мнение, разыгрывать ситуации, ролевые игры. Выполнять упражнения, что требует от преподавателя владения активными методами обучения, умения вести дискуссии, обсуждения, организовывать работу в малых группах, применять элементы психологического тренинга.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ КУРСА

Цель данного курса: Формирование гуманистического мировоззрения и психологической культуры учащихся, развитие социальных компетенций учащихся.

Задачи:

- способствовать самораскрытию и развитию способностей учащихся;
- развить компетенции рефлексии и самоанализа своих чувств, желаний, поступков;
- развить способность понимания чувств и мотивов поведения других людей;
- обучить приемам саморегуляции в стрессовых ситуациях;
- обучить приемам творческого преодоления конфликтов.

МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Срок реализации программы 1 год (34 часа) с проведением занятий 1 раз в неделю.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА «ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ»

Знакомство с психологией

Психология как наука. Двойное значение слова “психология”: наука о психике и психическая (“душевная”) жизнь как особая реальность. Различия между научной и житейской психологией. Контент-анализ ожиданий от курса психологии. Фоновые представления о предмете и задачах психологии (в т.ч. - с помощью высказываний известных психологов, философов, писателей о возможном предмете психологии). Индивидуальные запросы и их групповой рейтинг.

Раздел I. Познавательные процессы.

Внимание. Виды познавательных процессов. Определение внимания. Виды внимания. Структура и характеристики внимания. Факторы, влияющие на произвольное внимание. Нарушения внимания. Развитие внимания. Воображение. Виды и функции воображения. Память. Определение памяти, основные процессы и продуктивность памяти. Виды памяти. Законы и механизмы запоминания, сохранения и забывания информации. Условия, влияющие на запоминание. Мнемотехника. Мышление. Что такое мышление. Виды мышления. Мыслительные операции. Пути развития и активизации мышления. Способности. Интеллект. Понятие «способностей». Виды способностей. Уровни способностей. Измерение способностей. Понятие «Интеллект». Стороны интеллекта. Коэффициент интеллекта. Развитие интеллектуальных способностей. Творческие способности. Креативность. Понятие «креативность». Параметры креативности. Взаимосвязь между креативностью и интеллектом. Развитие креативности. Мозг и психика. Межполушарная асимметрия мозга. Функции правого и левого полушария. Влияние МПАМ на эмоциональную жизнь человека. Доминирование полушарий.

Раздел II. Эмоционально – волевые процессы.

Эмоции и чувства. Определения «эмоция» и «чувство». Формы переживания чувств. Виды эмоций. Любовь. Экология любви. Любовь в жизни человека. Разные стороны чувства любви. Модели любви. Характер отношений.

Раздел III. Личность и деятельность

Индивид. Личность. Индивидуальность. Структура личности. Психоаналитическая теория личности. З. Фрейд. Индивидуальная теория личности. А. Адлер. Бихевиоризм. Гуманистическая теория личности. А. Маслоу. Темперамент. Понятие «темперамент». Теории о темпераменте. Темперамент и свойства нервной системы. Типы темперамента. Интроверсия и экстраверсия. Характер. Понятие «характер». Условия формирования характера. Акцентуации характера. Типы акцентуаций характера.

Раздел IV. Психология межличностных отношений. Взаимодействие и общение людей. 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 V Социальная психология

Проблема коммуникации. Теория коммуникации. Навыки конструктивной коммуникации. Конфликтология. Стили управления конфликтом. Продуктивное разрешение конфликтов. Социальная психология. Теория групп, групповая динамика, лидерство, психология управления. Проблема управления с точки зрения психологии поведения, гуманистической психологии, теории деятельности. Проблема социальных ролей и отношений. Семейная психология. Гендерная психология.

Особенности содержания курса «Общая психология»

Программа курса для 10 класса охватывает все основные разделы общей психологии. Используются данные современных психологических теоретических и эмпирических исследований, научно-популярные источники, систематизирован обширный литературный материал в относительно целостную и логически завершенную систему психологических знаний, адаптированную для восприятия подросткового и раннего юношеского возраста.

В программе «Общая психологии», кроме традиционных разделов общей психологии, выделены специальные темы: «Самосознание», «Я-концепция», «Самоотношение», которые имеют прямое отношение к формированию личности старшеклассника, развитию самопонимания, выработке собственной жизненной позиции. Практическую направленность имеют уроки, позволяющие школьникам овладеть приемами саморегуляции, развить способность к позитивному мышлению, уверенность в себе, чувство собственного достоинства. В чрезвычайно важных и актуальных для раннего юношеского возраста темах «Дружба», «Любовь», «Экология любви» затрагиваются проблемы уникальности человеческих чувств, необходимости бережного отношения к чужим чувствам, умения отличать открытые и серьезные отношения от психологического насилия и манипуляции.

Раздел «Личность» построен по принципу «от общего к частному». Для достижения стратегических целей программы (формирования гуманистического мировоззрения, выработка собственной позиции, развитие способности к критической переработке информации, осознанию неоднозначности интерпретации многих сложных феноменов человеческой психики и поведения) в программу изучения курса введены изложения наиболее известных теорий личности. В программе представлены психоанализ З. Фрейда, индивидуальная психология А. Адлера, гуманистическая психология А. Маслоу, бихевиоризм.

Структура курса.

Каждая тема содержит материал, который может излагаться в течение одного урока. В структуре урока традиционно выделяются следующие этапы хода внеурочной деятельности: объявление целей и задач, повторение пройденного, изучение нового материала, практическая работа и закрепление новой темы, рефлексия и подведение итогов.

Формы и методы, используемые на занятиях.

- обсуждение проблемных вопросов;
- дискуссии;
- анализ ситуаций;
- имитационные и ролевые игры;
- элементы социально-психологического тренинга;
- психогимнастика;
- рисуночные методы;
- техники и приемы саморегуляции;
- метод направленного воображения;
- проведение и анализ результатов психологического тестирования.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения курса:

- Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.
- Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России

и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания.

- Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества.
- Стремление к поиску наиболее эффективных способов учебной деятельности.
- Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.
- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметные результаты освоения курса:

- Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера.
- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.
- Активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов	Форма проведения	Характеристика основных видов деятельности учащихся	Использование Э(Ц)ОР
Знакомство с психологией					
1	Знакомство. Предмет психологии. Отрасли психологии	1 час	Беседа	Сравнительный анализ и основные отличия житейской и научной психологии. Специфика психологического знания. Отрасли психологии. Краткие сведения из истории психологии	Тематические презентации в формате Power Point Show
Раздел I Познавательные процессы					
2	Мозг и психика.	2 часа	Тематическая лекция	Психика человека, сознание, мозг (строение, функции), нервная система (центральная, периферическая, вегетативная), высшие психические функции Межполушарная	Тематические презентации в формате Power Point Show
3	Ощущения и восприятие	2 часа	Тренинг	Общая характеристика ощущений и восприятия, их свойства, виды. Феномены восприятия.	Тематические презентации в формате Power Point Show

				Восприятие удаленности, движения, цвета. Практическая часть: демонстрация иллюзий восприятия. Опыты демонстрирующие свойства ощущений и восприятия	
4	Внимание	2 часа	Тренинг	Общая характеристика внимания: его виды, свойства, развитие внимания. Демонстрация свойств и эффектов внимания. Методы диагностики и тренировки памяти 2 Практическая часть: демонстрация свойств и эффектов внимания. Методы диагностики и тренировки памяти	Тематические презентации в формате Power Point Show
5	Память	1 час	Тренинг	Общая характеристика памяти человека. Виды памяти. Основные методы и закономерности запоминания. Причины забывания. Методы диагностики и тренировки памяти. Мнемотехники. Практическая часть: Демонстрация эффектов запоминания разными методами заучивания. Метод последовательного воспроизведения Бартлетта	Тематические презентации в формате Power Point Show
6	Мышление	2 часа		Общая характеристика мышления. Виды мышления. Факторы, влияющие на решение задач. Практическая часть: методы и приемы развития мышления, упражнения «Логичность», «Сложные аналогии», решение задач на «ага-реакцию».	Тематические презентации в формате Power Point Show
Раздел II Эмоционально – волевые процессы.					
7	Эмоции и чувства.	2 часа	Тренинг	Роль эмоций в жизни человека. Виды. Функции эмоций. Эмоции и личность. Диагностика эмоций человека	Тематические презентации в формате Power Point Show

				Практическая часть: фрагмент занятий телесной терапии "Эмоциональная регуляция и снятие напряжения"	
8	Воля	1 час		Волевая регуляция личности. Ситуации, в которых необходима волевая регуляция. Функции воли. Волевые качества личности и их развитие. Практическая часть: психогимнастические упражнения, направленные на развитие способности волевой саморегуляции и работоспособности	Тематические презентации в формате Power Point Show
Раздел III Личность и деятельность					
9	Человек как личность	1 час	Тренинг	Понятие личности, индивида, индивидуальности. Органические предпосылки и социальные условия развития личности. Структура личности. Практическая часть: фрагмент занятия группы развития личности	Тематические презентации в формате Power Point Show
10	Теории личности	1 час	Тематическая лекция	Анализ зарубежных и отечественных теорий личности. Потребности и мотивы поведения. Основные понятия психологии мотивации: потребность, мотив. Проблема неосознаваемой мотивации. Мотивационная сфера личности и ее развитие. Практическая часть: предлагаются упражнения, направленные на создание и повышение мотивации	Тематические презентации в формате Power Point Show
11	Самосознание личности	2 часа	Тренинг	Самосознание личности и его уровни. Формы и функции самосознания в жизнедеятельности человека. Образ «Я», самооценка, уровень притязаний личности. Защитные механизмы «Я». Самосознание и мотивационная сфера личности. Практическая часть: тест «Самооценка».	Тематические презентации в формате Power Point Show
12	Личность как субъект и	1 час	Тренинг	Социальная регуляция деятельности. Социальная	Тематические презентации в

	объект взаимодействия			позиция, ожидание, роли и санкции. Ролевое поведение и его закономерности. Социальные установки. Общественные идеалы и установки, их личностное присвоение.	формате Power Point Show
13	Характер человека	1 час	Тренинг	Основные свойства характера. Типы характера. Характер и привычки. Развитие характера. Самовоспитание Практическая часть: Элементы тренинга уверенности в себе "Уверенность как свойство характера".	Тематические презентации в формате Power Point Show
14	Темперамент	1 час	Тренинг	Типы темперамента. Особенности проявления темперамента. Практическая часть: определение темперамента	Тематические презентации в формате Power Point Show
15	Способности.	2 часа	Тренинг	Общее понятие о способностях. Общие и специальные способности, их роль в успешности выполнения и освоения деятельности. Способности и задатки. Формирование и развитие способностей. Способности и одаренность. Измерение способностей. Практическая часть: тестирование интеллекта, коэффициент умственного развития.	Тематические презентации в формате Power Point Show
Раздел IV Психология межличностных отношений. Взаимодействие и общение людей.					
16	Искусство общения и взаимопонимания.	1 часа	Тематическая лекция	Структура, функции и средства общения. Понятие, виды общения. Структурные компоненты общения: коммуникативный, перцептивный, интерактивный компоненты.	Тематические презентации в формате Power Point Show
17	Барьеры общения	2 часа		Коммуникативные барьеры	
18	Репрезентативные системы	2 часа	Тренинг	Органы чувств Репрезентативные системы Предпочитаемые репрезентативные системы Репрезентативные системы и язык Предикаты Ведущая система Синестезия Глазные сигналы доступа Другие	Тематические презентации в формате Power Point Show

				сигналы доступа Субмодальности Практическая часть: примеры сенсорноопределенных слов и выражений, упражнения на определение ведущей репрез. системы	
19	Стереотипы, позиции, стиль общения	1 час	Тренинг	Зоны общения, позиции, стиль общения	Тематические презентации в формате Power Point Show
20	Конфликт и его природа	1 час	Тренинг	Понятие “конфликт”, виды и типы конфликта. Понятие “межличностный конфликт”, причины их возникновения, последствия конфликта. Знакомство с различными стилями поведения в конфликтной ситуации, их особенностями. Практическая часть: диагностика собственного стиля поведения в конфликте.	Тематические презентации в формате Power Point Show
21	Высшие человеческие чувства.	1 час	Тренинг	Дружба. Особенности дружбы в различном возрасте. Влюбленность. Любовь. В чем отличие этих двух чувств. Культура выражения чувств. Счастье.	Тематические презентации в формате Power Point Show
Раздел V Социальная психология					
22	Искусство общения и взаимопонимания.	1 час	Беседа	Структура, функции и средства общения. Понятие, виды общения. Структурные компоненты общения: коммуникативный, перцептивный, интерактивный компоненты	Тематические презентации в формате Power Point Show
23	Барьеры общения	1 час	Беседа	Коммуникативные барьеры	Тематические презентации в формате Power Point Show
24	Репрезентативные системы	1 час	Беседа	Органы чувств Репрезентативные системы Предпочитаемые репрезентативные системы Репрезентативные системы и язык Предикаты Ведущая система Синестезия Глазные сигналы доступа Другие сигналы доступа Субмодальности Практическая часть: примеры	Тематические презентации в формате Power Point Show

				сенсорноопределенных слов и выражений упражнения на определение ведущей репрез.системы	
25	Конфликт и его природа	1 час	Тренинг	<p>Понятие “конфликт”, виды и типы конфликта Понятие “межличностный конфликт”, причины их возникновения, последствия конфликта. Знакомство с различными стилями поведения в Конфликтной ситуации, их особенностями. Практическая часть: диагностика собственного стиля поведения в конфликте.</p>	Тематические презентации в формате Power Point Show