



**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Управления образования Администрации Хомутовского района**

**Курской области**

**МКОУ «Сковородневская средняя общеобразовательная школа»**

**РАССМОТРЕНО**

заседание  
педагогического совета  
председатель совета

  
\_\_\_\_\_  
Некрасов Е.М.

Протокол №7 от «30» 08  
2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

заместитель директора  
по УВР

  
\_\_\_\_\_  
Зелепукина Н.А.

[Номер приказа] от «30» 08  
2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

директор

  
\_\_\_\_\_  
Некрасов Е.М.

Приказ №1-82 от «30» 08  
2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Внеурочной деятельности «Психология человека»**

для обучающихся 11 класса

с. Сковороднево 2023 год

## Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Психология человека» является приложением к основной образовательной программе среднего общего образования МКОУ «Сковородневская СОШ» для 11 класса на 2023-2024 уч. год, составлена на основе федеральной образовательной программы среднего общего образования, авторской программы и методических рекомендаций.

Психологическая культура, толерантность, позитивное самоотношение, чувство собственного достоинства, способность к рефлексии и самосовершенствованию, понимание мотивов, чувств и потребностей окружающих людей, умение строить отношения с окружающими – все это относится к необходимым компонентам успешной личности.

Психология – наука о закономерностях развития и функционирования психики как особой формы жизнедеятельности. В системе наук психология занимает совершенно особое место. Причины:

- наука о самом сложном, что пока известно человечеству;
- в ней как бы сливаются объект и субъект познания; в ней мысль совершает поворот на себя, научное сознание человека становится его научным самосознанием;
- результаты психологии не только несоизмеримо значительнее результатов других наук, но и качественно иные: поскольку задачей является управление своими психическими функциями, процессами и способностями.

Предполагается, что изучение основ психологии повысит уровень социальной компетентности обучающихся, ориентирует их на саморазвитие, самосовершенствование.

Профильная ориентация призвана способствовать принятию школьниками осознанного решения о выборе направления дальнейшего обучения и созданию условий для повышения готовности подростков к социально-профессиональному самоопределению. Рабочая программа внеурочной деятельности «Психология человека» имеет социально-педагогическую направленность.

Программа ориентирована на создание условий, направленных на личностное развитие, позитивную социализацию и формирование социально-психологических компетенций обучающихся, способствующих профессиональному самоопределению в профессиях типа «Человек-человек».

Данная программа составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования на основе программы А.Д. Андреевой, Е.Е. Даниловой, И.В. Дубровиной, Д.В. Лубовского, А. М. Прихожан, Н.Н. Толстых «Психология» – М.: Аспект Пресс, 2017 г.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена тем, что в процессе занятий формируется личностное, социальное и профессиональное самоопределение обучающихся.

Реализация программы позволит обучающимся научиться моделировать свое будущее, принимать решения, делать выбор и нести за него ответственность, отстаивать свои права, уважая интересы других людей, что позволит ощущать себя полноправными гражданами общества, активными субъектами деятельности и социальной действительности. Освоение учебного материала дает возможность обучающимся приблизиться к пониманию феномена человека, уникальности его внутреннего мира и неразрывной связи с миром внешним, другими людьми, нациями, человечеством в целом. В ходе практических занятий обучающиеся смогут раскрыть и развить навыки самоанализа; научиться пониманию чувств и мотивов поведения других людей; овладеть формами

конструктивного повседневного и делового общения; обучиться приемам саморегуляции в стрессовых ситуациях.

**Цель :** создание условий, направленных на формирование психологической культуры обучающихся и их социализации в обществе.

**Задачи : Обучающие:**

– сформировать знания о психологии как науке;

расширить знания обучающихся о «самих себе» и способах получения этих знаний; ознакомить с особенностями организации и механизмами управления собственной психической жизнью (процессы, свойства, характеристики деятельности, отношения);

– расширить общий кругозор обучающихся для выбора дальнейшего пути получения образования и профессионального самоопределения.

**Развивающие:**

– содействовать обучающимся в овладение средствами понимания самого себя, самопринятия и саморазвития в контексте гуманистического взаимодействия с окружающими людьми;

– развивать познавательные процессы и умственные способности обучающихся;

– развивать готовность к выбору профессии;

– развивать личностное и профессиональное самоопределение;

– развивать психологическую готовность обучающегося к полноценному и позитивному взаимодействию с миром людей, его собственным внутренним миром, с миром культуры, миром природы.

**Воспитательные:**

– 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.

**Срок реализации программы.** Программа социально-педагогической направленности «Психология человека» рассчитана на один год обучения, продолжительностью обучения – 34 часа.

**Специфика программы** заключается в том, что она состоит из разделов, каждый из которых может быть самостоятельным блоком. При проведении занятий, рекомендуется соблюдать принцип гибкости образовательной среды – мебель должна легко сдвигаться и пространство трансформироваться под запросы урока. Занятия предполагают наличие здоровьесберегающих технологий: организационных моментов, динамических пауз, коротких перерывов, проветривание помещения, физкультминутки.

**Методы и приемы, используемые на занятиях:** лекционный метод передачи знаний, ролевые и профориентационные игры, развивающие игры, дискуссии, с акцентом на

проблемно-диалогическом методе обучения, психодиагностические методы исследования личности, элементы психотренинга, приемы психоэмоциональной саморегуляции, творческая самопрезентация,

Обучение основано на использовании принципов дифференцированного обучения и традиционных принципов дидактики: принцип воспитывающего обучения, научности, наглядности, сознательности и активности, систематичности, прочности, доступности. В процессе обучения применяются следующие формы организации работы обучающихся: фронтальная, индивидуальная, коллективная.

**Планируемые результаты освоения программы.** К важнейшим образовательным достижениям в обучении психологии в 11 классе относятся:

### **Личностные результаты**

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- 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 коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, младшими школьниками, взрослыми в процессе образовательной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
  - осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- формирование нравственно-ценностных ориентиров в процессе овладения знаниями, умениями и навыками, способствующие успешной адаптации и социализации в обществе;
  - формирование нравственных и волевых качеств личности (толерантность, эмпатия, самокритичность, честность, человеколюбие, ответственность, самостоятельность).

### **Метапредметные результаты**

- 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;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.

#### **Предметные результаты**

- знание психологии как науки, понимание психологических механизмов развития способностей;
- понимание роли общих способностей для достижения успешности в обучении и в жизни;
- развитие психологической готовности обучающихся к полноценному и позитивному взаимодействию с миром людей, его собственным внутренним миром, с миром культуры, миром природы.
- овладение навыками развития «Я-концепции», проектирования перспективы самоопределения;
- овладение навыками самопознания и развитие способности к самосовершенствованию;
- овладение навыками развития когнитивной и коммуникативной сферы личности;
- формирование представления о специальных способностях и их связи с различными видами человеческой деятельности;
- формирование психологической готовности к профессиональному самоопределению, осознанного выбора дальнейшего пути получения образования;
- формирование социально-психологических компетенций обучающихся, способствующих профессиональному самоопределению в профессиях типа «Человек-человек»;
- формирование умения вести переговоры и применять приемы и методы, повышающие эффективность введения переговоров.

#### **Содержание программы**

Программа «Психология человека» охватывает основные разделы общей психологии, используя данные современных психологических теоретических и эмпирических исследований, научно-популярных источников.

Состоит из 5 разделов:

- 1 раздел. Введение в психологию (4 занятий).
- 2 раздел. Что такое психика и как устроена психика (5 занятий).
- 3 раздел. Психология общения (8 занятий).
- 4 раздел. Возрастные периоды в жизни человека (6 занятий).
- 5 раздел. Психология личности (11 занятий).

#### **Содержание учебного (тематического) плана..**

## **Раздел 1. Введение в психологию. (4 часа)**

**Тема 1.1.** Инструктаж по технике безопасности в учебном кабинете. Понятие о психологии как науке. Предмет и задачи психологии. Роль психологических знаний в жизни человека.

**Теория.** Определение психологии как науки. Житейская, донаучная, научная психология. Предмет, объект и методы психологии. Отрасли психологической науки. Взаимосвязь психологии с другими науками.

**Практика.** Тест «Какой вы психолог?». Инструктаж по технике безопасности. Правила работы в группе при обучении психологии. Планирование работы группы (деловая игра).

**Тема 1.2. История развития психологии. Этапы становления психологии. Теория.** Краткие сведения из истории психологических знаний. Первые психологические знания. Развитие психологии от эпохи Возрождения до конца XVII и XIX столетиях. Психология XX века.

**Тема 1.3. Основные направления развития психологии в XX веке. Теория.** Краткая характеристика основных направлений развития психологии в XX веке. **Практика.** Диагностика, самодиагностика, наблюдения.

**Тема 1.4. Методы исследования в психологии. Теория.** Разнообразие методов психологии. Использование метода наблюдения в психологии. Эксперимент как метод познания психических явлений. Специальные методы психологического исследования. **Практика.** Использовать один их методов психологии, провести самостоятельное исследование и проанализировать результаты.

## **Раздел 2. Что такое психика и как устроена психика. (5 часов)**

**Тема 2.1. Психика как особое образование, существующее у животных и человека. Теория.** Понятие психики. **Практика.** Диагностика, самодиагностика, наблюдения. Упражнения-задания на развитие интеллектуальных способностей.

**Тема 2.2. Механизмы психики. Теория.** Определение «Механизмы психики». **Практика.** Диагностика, самодиагностика, наблюдения. Упражнения-задания на развитие интеллектуальных способностей.

**Тема 2.3. Нужда и потребность. Возникновение потребностей. Теория.** Виды потребностей. Социальные потребности личности. Потребности и мотивы личности. Потребности и интересы личности. Духовные потребности личности.

**Практика.** Диагностика, самодиагностика, наблюдение.

**Тема 2.4. Понятие об ощущении. Органы чувств. Виды ощущений. Теория.** Что такое ощущение. Как возникают ощущения. Как мы ощущаем окружающий мир. Все ли мы можем ощутить. Можно ли привыкнуть к ощущениям. Элементарные опыты на ощущения. **Практика.** Диагностика, самодиагностика, наблюдения.

**Тема 2.5. Речь и общение. Виды речи. Развитие речи. Теория.** Что такое наша речь. Мышление и речь. Активный и пассивный словарь. Устная и письменная речь. Развитие речи. Мимика и жесты, интонация – их различительное значение.  
**Практика.** Упражнения-задания на развитие речи.

### **Раздел 3. Психология общения. (8 часов)**

**Тема 3.1. Общение и виды общения. Теория.** Понятие общения. Вербальное и невербальное общение. Особые виды общения (письмо, интернет, телефон, животные и природа).  
**Практика.** Самопрезентация как умение подать себя в общении.

**Тема 3.2. Речевые средства общения. Теория.** Определение вербального общения. Средства вербального общения: устная и письменная речь. Этика деловых отношений. Владение инструментарием: знание способов профилактики, предупреждения и устранения конфликтов, умение вести деловую беседу. Фазы деловой беседы и их характеристика (подготовительная, контактная, ориентировочная, фаза аргументации и контраргументации, завершение, анализ). Конструктивная критика. Как воспринимать критику.  
**Практика.** Практикум по развитию речи.

**Тема 3.3. Стили и позиции общения. Теория.** Определение позиции в общении. Позиции в общении по моделям трансактного анализа Э. Берна: родитель, ребенок, взрослый. Характеристика позиций – родитель, ребенок, взрослый. Определение понятия стиль общения.  
**Практика.** Коммуникативный тренинг.

**Тема 3.4. Психологические защиты, барьеры в общении. Теория.** Определение психологической защиты. Характеристики защитных механизмов.  
**Практика.** Практикум по развитию навыков эффективного общения.

**Тема 3.5. Конфликт. Причины возникновения конфликта. Теория.** Понятие и природа конфликта, причины их возникновения. Способы разрешения конфликтов.  
**Практика.** Диагностика, самодиагностика, наблюдения.

**Тема 3.5. Управление конфликтами и стрессами. Теория.** Стили конфликтного поведения по К. Томасу и Р. Килмеину: уклонение, приспособление, соперничество, компромисс, сотрудничество. Управление конфликтом. Умение вести переговоры. Функции переговоров: информационно-коммуникативная, регулирующая, контролирующая, совместное решение проблем. Этапы переговоров. Стресс и стрессоустойчивость.  
**Практика.** Деловые и ролевые игры по разрешению конфликтов. Практикум по развитию стрессоустойчивости.

**Тема 3.6. Способы разрешения конфликтов. Диагностика конфликтности. Практика.** Разбор конфликтных ситуаций. Поиск эффективных способов разрешения конфликтов. Диагностика, самодиагностика, наблюдения.



**Тема 3.7. Привычки общения: о стереотипах в восприятии людьми друг друга. Теория.** Дискуссия «Что мы знаем о стереотипах поведения людей?». Особенности восприятия людьми друг друга. **Практика.** Наблюдение, самодиагностика.

#### **Раздел 4. Возрастные периоды в жизни человека. (6 часов).**

**Тема 4.1. Хронотип жизни человека. Теория.** Особенности хронотипа жизни человека. **Практика.** Составление таблицы «Хронотип жизни человека».

**Тема 4.2. Периоды (возрастные ступени) жизненного цикла: научный подход к определению возраста. Теория.** Дать характеристику определению «Возраст и возрастные переодизации». **Практика.** Определить проблемы на каждой возрастной ступени развития человека.

**Тема 4.3. Возраст биологический и психологический. Теория.** Познакомиться с понятием «Возраст биологический и психологический». **Практика.** Разбор практических кейсов. Самодиагностика.

**Тема 4.4. Психологический потенциал подростка: итоги предыдущих этапов развития. Теория.** Особенности младшего школьного возраста. **Практика.** Составить психологический портрет подростка.

**Тема 4.5. Особенности подросткового возраста. Теория.** Теоретические основы подросткового возраста. **Практика.** Составить таблицу «Особенности подросткового возраста».

**Тема 4.6. Особенности юношеского возраста. Теория.** Особенности юношеского возраста. **Практика.** Определить проблемы и пути их преодоления в юношеском периоде.

#### **Раздел 5. Психология личности. (11 часов)**

**Тема 5.1. Основные теории личности в психологии. Теория.** Человек как индивид. Человек как личность. Человек как индивидуальность. Краткая характеристика отечественных и зарубежных теорий личности в психологии. **Практика.** Тест «Какой Я?».

**Тема 5.2. Самосознание личности. Теория.** Понятие самосознания как особой формы сознания. Психологические особенности самосознания и его развития в онтогенезе, показать значение самосознания в развитии и саморазвитии личности. **Практика.** Диагностика, самодиагностика, наблюдения.

**Тема 5.3. Возникновение способностей в истории человечества. Виды способностей. Уровни способностей. Теория.** Что такое способности. Как развиваются способности, задатки и способности, компенсация. Уровни способностей. Способности и успешность

человека. Способности и школьное обучение. **Практика.** Диагностика, самодиагностика, наблюдения.

**Тема 5.4. Профессиональное самоопределение. Типы профессий. Теория.** Понятие профессионального самоопределения и профессии. Типы профессий. Профессиональные способности и профессионально важные качества. **Практика.** Диагностика, самодиагностика, наблюдения.

**Тема 5.5. Исследование способностей. Диагностика профессиональных склонностей. Практика.** Провести диагностику способностей и профессиональных склонностей. Разработать рекомендации в соответствии с полученными результатами диагностики.

**Тема 5.6. Чувства и эмоции. Теория.** Виды и роль эмоций в жизни человека. Отличие эмоций от ощущений и чувств. Классификация эмоций. **Практика.** Практикум, направленный на снятие психоэмоционального напряжения.

**Тема 5.7. Понятие о характере. Черты характера. Теория.** Что такое характер. Черты характера как индивидуальная привычная форма его поведения и отношения в жизненных ситуациях. Проявление черт характера. Характер и успешность человека. **Практика.** Диагностика, самодиагностика, наблюдение. Изучить особенности характера и проанализировать результаты.

**Тема 5.8. Понятие о темпераменте. Виды темперамента. Теория.** Что такое темперамент. Связь темперамента с особенностями поведения. Виды темперамента. Темперамент и общение. Индивидуальный стиль поведения. **Практика.** Диагностика, самодиагностика, наблюдение.

**Тема 5.9. Психологические характеристики основных темпераментов. Диагностика темперамента. Теория.** Краткая характеристика основных темпераментов. **Практика.** Изучить особенности темперамента и проанализировать результаты.

**Тема 5.10. Классификация потребностей. Исследование мотивов и потребностей. Теория.** Рассмотреть классификацию потребностей А. Маслоу. Методы исследования потребностей. **Практика.** Диагностика, самодиагностика, наблюдение.

**Поурочное планирование**

**11 класс «Психология человека»**

№ Урока по порядку	Тема урока	Домашнее задание	Дата	
			Календ.	Факт
<b>Введение в психологию -4</b>				
1.	Понятие о психологии как науке. Предмет и задачи психологии. Роль психологических знаний в жизни человека.	Изучить конспект	01.09	
2.	История развития психологии. Этапы становления психологии.	Изучить конспект	08.09	
3.	Основные направления развития психологии в XX веке.	Изучить конспект	15.09	
4.	Методы исследования в психологии.	Изучить конспект	22.09	
<b>Что такое психика и как устроена психика -5.</b>				
5.	Психика как особое образование, существующее у животных и человека.	Изучить конспект	29.09	
6.	Механизмы психики.	Изучить конспект	06.10	
7.	Нужда и потребность. Возникновение потребностей.	Изучить конспект	13.10	
8.	Понятие об ощущении. Органы чувств. Виды ощущений.	Изучить конспект	20.10	
9.	Речь и общение. Виды речи. Развитие речи.	Изучить конспект	27.10	
<b>Психология общения - 8</b>				
10.	Общение и виды общения.	Изучить конспект	10.11	
11.	Речевые средства общения.	Изучить конспект	17.11	
12.	Стили и позиции общения.	Изучить конспект	24.11	
13.	Психологические защиты, барьеры в общении.	Изучить конспект	01.12	
14.	Конфликт. Причины возникновения конфликта.	Изучить конспект	08.12	
15.	Управление конфликтами и стрессами.	Изучить конспект	15.12	
16.	Способы разрешения конфликтов. Диагностика конфликтности.	Изучить конспект	22.12	
17.	Привычки общения: о стереотипах в восприятии	Изучить конспект	29.12	

	людьми друг друга.			
<b>Возрастные периоды в жизни человека - 6</b>				
18.	Хронотоп жизни человека.	Изучить конспект	19.01	
19.	Периоды (возрастные ступени) жизненного цикла: научный подход к определению возраста.	Изучить конспект	26.01	
20.	Возраст биологический и психологический.	Изучить конспект	02.02	
21.	Психологический потенциал подростка: итоги предыдущих этапов развития.	Изучить конспект	09.02	
22.	Особенности подросткового возраста.	Изучить конспект	16.02	
23.	Особенности юношеского возраста.	Изучить конспект	15.03	
<b>Психология личности - 11</b>				
24.	Основные теории личности в психологии.	Изучить конспект	22.03	
25.	Самосознание личности.	Изучить конспект	05.04	
26.	Возникновение способностей в истории человечества. Виды способностей. Уровни способностей.	Изучить конспект	12.04	
27.	Профессиональное самоопределение. Типы профессий.	Изучить конспект	19.04	
28.	Исследование способностей. Диагностика профессиональных склонностей.	Изучить конспект	26.04	
29.	Чувства и эмоции.	Изучить конспект	03.05	
30.	Понятие о характере. Черты характера.	Изучить конспект	17.05	
31.	Понятие о темпераменте. Виды темперамента.	Изучить конспект	24.05	
32.	Психологические характеристики основных темпераментов. Диагностика темперамента.	Изучить конспект	27.05	
33.	Классификация потребностей. Исследование мотивов и потребностей.	Изучить конспект	29.05	
34.	Итоговое занятие.	Изучить конспект	30.05	

## **Учебно-методическое обеспечение программы**

Дополнительная литература для учителя и учащихся

### *Для учителя:*

1. Пономаренко Л.П., Белоусова Р.В. Основы психологии для старшеклассников: – М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС,2003 г.

### *Для учащихся:*

1. В. В. Никандров. Психология. Учебник. 2008
2. А. Д. Андреева, Е. Е. Данилова. Психология. Учебное пособие. 11 класс. 2008.
3. М. И. Еникеев. Психологический энциклопедический словарь. 2009.
4. Общая психология в семи томах по ред. Б. С. Братуся, Том 2, А. Н. Гусев «Ощущение и восприятие». 2008.

### **Список используемой литературы**

1. Пономаренко Л.П., Белоусова Р.В. Основы психологии для старшеклассников: Пособие для педагога: В 2 ч. – М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2006. – Ч.2. Психология общения: 11 кл.
2. Андреева А.Д. Психология: Учебное пособие для учащихся XI класса / Андреева А.Д., Данилова Е.Е., Дубровина И.В. /Под ред. И.В. Дубровиной. – М.: МПСИ, МОДЭК, 2006.
3. Климов Е.А. Основы психологии: Учебник для ВУЗов. – М.: ЮНИТИ ДАНА, 2003. Микляева А.В. Я подросток: Программа уроков психологии (ч.1, 2, 3). – М.: Немов Р.С. Психология. Пособие для учащихся 10-11 классов.-М.: Просвещение, 1995.