



Автономная некоммерческая общеобразовательная организация
Интеллект Академия
(АНОО «Интеллект Академия»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Курс внеурочной деятельности
«Основы психологии для школьников»
для обучающихся 10-11 классов

Новокузнецк, 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Основы психологии для школьников» разработана для 10-11 классов образовательных организаций, реализующих программы среднего общего образования с учетом образовательных потребностей и интересов обучающихся (п.17 ФГОС СОО).

Программа курса «Основы психологии для школьников» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» Стратегические приоритеты в сфере реализации государственной программы Российской Федерации "Развитие образования" до 2030 года (в ред. Постановления Правительства РФ от 07.10.2021 № 1701)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996- р);
- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 (с изменениями и дополнениями Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 12 августа 2022 г. №732);

При разработке программы учебного курса «Основы психологии для школьников» учтены следующие методические документы:

- Концепция профильных психолого-педагогических классов (ФГАОУ ДПО "Академия Минпросвещения России", 2021 г.)
- методические рекомендации по развитию сети профильных психолого- педагогических классов (групп) в субъектах Российской Федерации (составители авторский коллектив ФГАОУ ДПО "Академия Минпросвещения России": А.А. Бучек, И.И. Тараданова, И.П. Ярцева, 2023 г.);
- письмо Министерства просвещения России от 30.03.2021 года № ВБ-511/08 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями для общеобразовательных организаций по открытию классов «Психолого- педагогической направленности» в рамках различных профилей при реализации образовательных программ среднего общего образования»);
- методические рекомендации по реализации профориентационного минимума в общеобразовательных организациях Российской Федерации (письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 20 марта 2023 г. N 05-848 "О направлении информации");
- примерная рабочая программа учебного курса «Основы педагогики и психологии» для 10-11 классов общеобразовательных организаций (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 18 марта 2022 г. № 1/22);
- учебно-методическое пособие для педагогов – «Организация деятельности психолого-педагогических классов»: учебно-методическое пособие. – Москва: Академия Минпросвещения России, 2021.-392 с.: ил.

Для реализации программы учебного курса «Основы психологии для школьников» используется учебное пособие «Основы педагогики и психологии» для 10-11 классов общеобразовательных организаций авторов В.С.Басюк, Е.И.Казакова, Е.Ю.Брель и цифровое приложение к данному учебному пособию.

Целью программы курса внеурочной деятельности «Основы психологии для школьников» является: освоение обучающимися основных фундаментальных понятий психологии, изучение теоретических аспектов и подходов науки к проблемам развития и воспитания детей, овладение практическими навыками саморегуляции.

Задачи программы:

Обучающие:

- познакомить обучающихся с историей возникновения и развития психологической науки, основными характеристиками личности, общения; возможностями психологической деятельности для профессиональной и личностной самореализации человека;

- сформировать представления об основных психологических понятиях, познакомить с основными теоретическими и прикладными знаниями психологии;

Развивающие:

- развивать первоначальные навыки рефлексии (самооценки);
- развивать коммуникативные навыки, навыки индивидуальной и групповой работы, навыки ведения дискуссии;
- развивать умение эффективного делового общения, умение конструктивно выстраивать межличностные отношения.

Воспитательные:

- формировать стремление к осознанному личностному и профессиональному самоопределению.

Программа курса внеурочной деятельности рассчитана на 2 года обучения с общим объемом 68 академических часов (1 час в неделю).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА (10-11 КЛ.)

Личностные результаты освоения достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными, историческими и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, развития внутренней позиции личности, патриотизма, уважения к закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации.

- умение учитывать в своих действиях необходимость конструктивного взаимодействия людей с разными убеждениями, культурными ценностями и социальным положением;
- готовность к сотрудничеству в процессе совместного выполнения учебных, познавательных и исследовательских задач;
- способность оценивать вклад российских учёных в становление и развитие психологии, педагогики, понимания значения этих наук в жизни человека и современного общества;
- способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности семьи и многонационального народа Российской Федерации;
- осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;
- понимание и реализация бережного, ответственного отношения к собственному физическому и психическому здоровью;
- осознание ценности мастерства, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

Предметные:

В результате освоения программы курса «Основы психологии для школьников» обучающиеся будут знать:

- основные вопросы общей психологии: природу психики человека; соотношение природных и социальных факторов в становлении психики; роль сознания и самосознания в поведении, деятельности человека, формировании его личности; способы самопознания личностных качеств; индивидуально-психологические особенности личности; значение эмоций, чувств, потребностей и мотивов людей; роль способностей в становлении личности.

будут уметь:

- давать психологическую характеристику личности, её темперамента, способностей, характера; интерпретировать собственные психические состояния; владеть простейшими приемами саморегуляции; осознавать закономерности восприятия человека человеком; анализировать полученную информацию, делать выводы.

будут иметь опыт:

- организации совместной деятельности и общения, проектирования условий и средств продуктивной коммуникации в контексте учебной деятельности; применения эффективных методик саморегуляции.

Метапредметные результаты:

- развитие личности обучающихся средствами психологии и педагогики: их общей культуры, мировоззрения, формирование ценностно-смысловых установок;
- развитие познавательных, регулятивных и коммуникативных способностей, готовности и способности к саморазвитию и профессиональному самоопределению.
-

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ (10 класс)

Раздел 1: «Введение в психологию».

Теория: Психология как наука. Задачи психологии. Психика как свойство мозга. Основные формы проявления психики и их взаимосвязь. Личность как психологическое понятие.

Отрасли психологии: общая психология, возрастная психология, педагогическая психология, социальная психология и другие. Методы психологии: наблюдение, эксперимент, тесты, опросы, экспертные оценки, статистические методы и другие.

Практика: Практическая работа: используя один из методов психологии, провести самостоятельное исследование и проанализировать результаты.

Раздел 2: «Индивидуально-психологические особенности личности»

Теория: Общее понятие о деятельности как форме взаимодействия человека с окружающей средой. Физиологический, психологический, социальный аспект деятельности личности. Структура деятельности. Психологические основы профессиональной ориентации. Общее понятие о профессиональной пригодности и деформации. Психологическая структура профессиональной деятельности. Формула профессии. Профессиональные интересы, склонности и способности. Методы диагностирования профессиональной пригодности.

Практика: Подготовка и защита личного профессионального плана «Моя будущая профессия». Тестирование по разделу «Индивидуально-психологические особенности личности»

Раздел 3: «Общение. Характерологические особенности личности»

Теория: Личность как базовое понятие в психологии. Индивид, человек как представитель биологического вида. Критерии сформировавшейся личности. Отечественный подход к изучению структуры личности. Зарубежные теории. Понятие об общении. Функции общения. Общение и личность. Общение как взаимодействие. Перцептивная сторона общения. Деловое общение. Педагогическое общение: общение учителя и обучающихся, общение в учительском коллективе. Темперамент и характер. Структура характера. Классификация черт характера. Условия формирования характера. Акцентуации характера. Методы изучения характера. Организм, нервная система и темперамент. Основные свойства темперамента. Отличительные признаки темперамента. Психологическая характеристика типов темперамента. Методы диагностики темперамента.

Практика: Практическая работа: изучить особенности характера одного из школьников и проанализировать результаты. Практическая работа: изучить особенности темперамента одного из школьников и проанализировать результаты. Тренинг общения.

Раздел 4: «Эмоционально-волевая сфера личности»

Теория: Понятие об эмоциях и чувствах. Виды эмоциональных процессов и состояний. Эмоции и чувства как продукт работы организма. Стресс и фрустрация, аффект, агрессивность. Методы изучения чувств. Природа и сущность волевой регуляции. Волевые свойства личности. Структура волевого действия. Воспитание и развитие воли.

Практика: «Управление эмоциями. Овладение навыками саморегуляции. Кинезиологические упражнения. Релаксация». Сообщения «Как развивать волю?» Тестирование по разделу «Эмоционально-волевая сфера личности»

Раздел 5: «Особенности познавательной сферы»

Теория: Восприятие. Типы восприятия. Свойства восприятия. Виды восприятия. Представления. Внимание как психический процесс. Виды внимания. Свойства внимания. Изучение

особенностей внимания и методы его развития. Память как психический процесс. Процессы памяти. Виды памяти. Личностные проявления памяти. Мнемотехнические приёмы запоминания. Воображение как психический процесс. Природа и своеобразие воображения как познавательного психического процесса. Виды воображения. Способы создания образов воображения. Место воображения в творческой деятельности человека. Методы изучения воображения и творческих особенностей человека. Мышление как психический процесс. Виды мышления. Этапы мыслительной задачи. Характеристика мыслительных операций. Качества умственной деятельности. Единство мышления и речи. Индивидуальные особенности мышления. Методы диагностики интеллектуальных особенностей человека.

Практика: Экспериментальные опыты: явления цветового контраста, порога различения отрезков, выделение фигуры из фона, расслоение изображения на фигуру и фон. Практическая работа: изучить особенности внимания одного из школьников и проанализировать результаты. Практическая работа: изучить особенности памяти одного из школьников и проанализировать результаты. Практическая работа: изучить особенности мышления одного из школьников и проанализировать результаты. Практическая работа: изучить творческие особенности одного из школьников и проанализировать результаты. Тестирование по разделу «Познавательные процессы».

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ (11 класс)

Раздел 1: «Вводное занятие. Цели и задачи курса. Предмет психологии»

Теория: Сформировать представления об основных теоретических сведениях научной психологии. Основные понятия: психология, психика, человека, сознание, предмет психологии, отрасли психологии.

Раздел 2: «Юность -пора самоопределения».

Теория: Представления о возрастных периодах развития жизни. Особенности личностного развития каждого возрастного этапа онтогенеза. Сформировать представления о влиянии среды и наследственности на развитие человека. Особенности юношеского возраста. Новообразования и ведущая деятельность юношеского возраста. Роль кризиса юности. Самоопределение как новообразование юношеского возраста. Сущность самоопределения и ее влияние на жизнь человека. Самоопределение и профессиональная деятельность.

Практика: формирование навыков постановки ближайших и дальних целей. Понимание образа Я, представление о самооценке.

Раздел 3: «Личность».

Теория: Представления о психологии личности, путях формирования личности. Рассмотреть основные теории личности в психологии. Понимание особенностей гуманистической теории личности. Представления об иерархии потребностей. Представления о психодинамических особенностях личности, истории развития учения о темпераменте. Понятие характера. Освоение индивидуальных особенностей и черт характера, развитие навыков самоанализа самовоспитания. Структура и функции самопознания, понятие «Я-концепции». Представления об эмоциональной сфере.

Практика: Углубленное самопонимание, развитие навыков самоанализа. Формирование важности эмоциональной регуляции жизнедеятельности. Навыки идентификации эмоционального состояния.

Раздел 4: «Саморегуляция»

Теория: Сформировать представления о понятии «стресс», проанализировать влияние стресса и дистресса на организм человека. Представления о различных методах саморегуляции эмоциональных состояний.

Практика: Формирование представлений о личных приемах саморегуляции. Выработать пути адаптивной стратегии поведения в стрессовых ситуациях. Овладение некоторыми приемами аутотренинга и релаксации, навыками преодоления негативных эмоциональных состояний.

Раздел 5: «Эффективная коммуникация»

Теория: Представление межличностного восприятия. Развитие способности понимания влияния механизмов восприятия на процесс общения. Представление о механизмах психологической защиты, видах психологической защиты. Понятие барьеры общения. Представления об основных психологических феноменах, препятствующих эффективному общению.

Практика: Анализ основных феноменов межличностного восприятия. Развитие навыков распознавание и анализа особенностей проявлений психологических защитных механизмов.

Раздел 6: «Конструктивное преодоление конфликтов».

Теория: Понятие конфликта. Представление о различных стилях и видах конфликта. Представление о конструктивных способах поведения в конфликте.

Практика: Углубленное самопонимание, определение собственного стиля поведения в конфликте. Анализ методов управления конфликтом. Развитие навыков творческого разрешения конфликтных ситуаций.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ пп	Раздел	Количество часов	
		Теория	Практика
10 класс			
1	Введение в психологию	4	3
2	Индивидуально-психологические особенности личности	5	4
3	Общение. Характерологические особенности личности.	4	3
4	Эмоционально-волевая сфера личности.	1	4
5	Особенности познавательной сферы.	1	4
6	Итоговое занятие.		1
	Всего:	15	19
11 класс			
1	Вводное занятие. Цели и задачи курса. Предмет психологии.	1	
2	Юность -пора самоопределения.	2	2
3	Личность.	4	5
4	Саморегуляция.	3	3
5	Эффективная коммуникация.	3	4
6	Конструктивное преодоление конфликтов.	3	3
7	Итоговое занятие.		1
	Всего:	16	18

ПОУРОЧНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (10-11 класс)

№	Раздел/Тема урока	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
10 класс	Раздел 1: «Введение в психологию». (8 часов)			
1	Для чего нужна психология?	1	1	
2	Предмет психологии, история развития, отрасли психологии.	1	1	
3	Методы психологии: наблюдение, эксперимент, тесты, опросы	1		1
4	Методы психологии: экспертные оценки, статистические методы.	1		1
5	Житейская и профессиональная психология.	1	1	

6	Место психологии в системе наук.	1	1	
7	Как психология помогает понять человека.	1		1
10 класс	Раздел 2: «Индивидуально-психологические особенности личности» (9 часов)			
8	Личность человека и ее уникальность.	1	1	
9	Личность, как психологическое понятие.	1	1	
10	Факторы развития личности.	1		1
11	Внутренняя позиция личности.	1	1	
12	Потенциал и ресурсы личности.	1	1	
13	Личность и деятельность.	1		1
14	Личность и профессия.	1	1	
15	Человек на пересечении социальных реалий.	1		1
16	Функции семьи. Стили семейного воспитания.	1		1
10 класс	Раздел 3: «Общение. Характерологические особенности личности» (7 часов)			
17	Возможности личностного развития и успешного социального взаимодействия.	1	1	
18	Общение. Структура и средства общения	1	1	
19	Стили общения. Барьеры общения	1		1
20	Перцептивная сторона общения. Деловое общение. Педагогическое общение	1	1	
21	Развитие психики человека.	1	1	
22	Личностные и характерологические особенности человека.	1		1
23	Темперамент и характер.	1		1
10 класс	Раздел 4: «Эмоционально-волевая сфера личности» (5 часов)			
24	Всё об эмоциях.	1	1	
25	Виды эмоциональных процессов и состояний. Эмоции и чувства как продукт работы организма.	1		1
26	Искусство управления эмоциями.	1		1
27	Природа и сущность волевой регуляции. Волевые свойства личности.	1		1
28	Эмоциональный интеллект в жизни и профессии.	1		1
10 класс	Раздел 5: «Особенности познавательной сферы» (5 часов)			
29	Психологическая готовность к самостоятельному принятию решений	1	1	
30-33	Высшие психические функции: память, мышление, восприятие, воображение, речь.	4		4
34	Итоговое занятие.			1
	Общее количество:	34	15	19
11 класс	Раздел 1: «Вводное занятие. Цели и задачи курса. Предмет психологии» (2ч)			
1	Цели и задачи курса. Основное содержание.	1	1	

11 класс	Раздел 2: «Юность -пора самоопределения» (4ч)			
2	Возрастные периоды развития. Роль наследственности, среды и воспитания в развитии.	1	1	
3	Юношество. Возрастные особенности старшеклассника.	1	1	
4	Психологическая готовность к самоопределению.	1		1
5	Ценностные ориентации.	1		1
11 класс	Раздел 3: «Личность» (9ч)			
6	Личность. Теория личности (З.Фрейд, А.Адлер, Бихевиоризм)	1	1	
7	Гуманистическая теория личности (А. Маслоу)	1	1	
8-9	Темперамент.	2	1	1
10	Характер.	1	1	
11	Самосознание. Самоотношение.	1		1
12	Эмоции и чувства.	1		1
13	Любовь. Экология любви.	1		1
14	Дружба.	1		1
11 класс	Раздел 4: «Саморегуляция» (6ч)			
15	Стресс.	1	1	
16-17	Основы саморегуляции.	2	1	1
18-19	Виды саморегуляции.	2	1	1
20	Методы саморегуляции.	1		1
11 класс	Раздел 5: «Эффективная коммуникация» (7ч)			
21	Механизмы межличностного восприятия	1	1	
22	Психологические защиты	1	1	
23-24	Барьеры в общении	2	1	1
25	Конструктивное общение. Контроль эмоций.	1		1
26	Активное и пассивное слушание	1		1
27	Приемы расположения к себе. Самопрезентация.	1		1
11 класс	Раздел 6: «Конструктивное преодоление конфликтов» (6ч)			
28	Конфликт. Виды конфликтов.	1	1	
29-30	Стили разрешения конфликтов.	2	1	1
31-32	Управление конфликтом.	2	1	1
33	Внутриличностный конфликт.	1		1
34	Итоговое занятие			1

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ

обеспечение программы учебного курса «Основы психологии для школьников»

Учебная литература для учащихся:

1. Основы педагогики и психологии: 10-11-е классы: учебное пособие: в 2-х частях /В.С.Басюк, Е.И.Казакова, Е.В.Брель [и др.]. – М.: Просвещение, 2022.

Интернет-ресурсы для учащихся:

2. Цифровое приложение к учебному пособию «Основы педагогики и психологии: 10-11-е классы» <https://lecta.ru/playlist-pedagogic/>.

Основная литература для учителя:

3. Преподавание психологии в школе: Учебно-методическое пособие. 3 – 11 классы / Под ред. И.В.Дубровиной. – М.:Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2003.

4. Немов Р.С. Психология в 3-х книгах // Москва, 1995, кн.1.

5. Практическая психология образования (ред. И.В.Дубровина) // Москва, 1997

6. Психология. Учебное пособие (ред. И.В.Дубровина) // Москва.

Дополнительная литература для учителя:

7. Макеев, В.А. Психология делового общения. Имидж и нормы этикета / В.А. Макеев. - М.: КД Либроком, 2015. - 272 с.

8. Борытко Н.М. Педагогика: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / Н.М.Борытко, И.А.Соловцева, А.М.Байбаков; под ред. Н.М.Борытко. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 496 с.

9. Кейн С. Интроверты. Как использовать особенности своего характера. М. : 2012. 376 с.

10. Воспитательная деятельность педагога / под ред. В. А. Сластенина, И. А. Колесниковой. М.: 2006.