

Согласовано

заместитель директора по УВР

 А.Б. Олейникова

« 29 » августа 2023 г.

Муниципальное образование Белореченский район
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №8
имени В.И. Севастьянова города Белореченска

Программа внеурочной деятельности

«Психологический практикум»

Тематика внеурочной деятельности: Дополнительное изучение учебных предметов.

Класс: 10 «А»

Учитель: Стародубова Светлана Михайловна

Количество часов: всего 34 часа; в неделю 1 час;

г. Белореченск, 2023-2024 уч.год

Пояснительная записка

Мировая педагогика ориентируется на самооценку человеческой личности, ее внутренние ресурсы и саморазвитие. Акцент в обучении смещается с передачи знаний на создание психолого-педагогических условий для развития творческого потенциала каждого ребенка. Следовательно, характер образовательного процесса изменяется в сторону ориентации на личность ученика, его индивидуальные возможности, способности, интересы. Цель психологии – помочь человеку научиться жить, правильно мыслить, т.е. понять себя, определить отношение к себе и к окружающему миру, найти своё место в жизни. Внутренний мир должен стать для человека таким же важным, как мир, в котором он живёт и действует. Значение психологии не просто в получении результатов диагностик психической деятельности человека, а в использовании их для дальнейшего его развития и саморазвития. Время, потраченное на самопознание, самовоспитание, самоорганизацию и самосовершенствование, обязательно окупится хорошим самочувствием и высокой работоспособностью на долгие годы жизни. Познание окружающего мира, себя и своего места в мире и обществе, значения и ответственности в нём явится обязательным условием гармоничной, здоровой жизни.

Одним из направлений психологической практики в школе является преподавание психологии как учебного предмета. Психолог как учитель вносит реальный вклад в содержание школьного образования, поскольку уроки психологии включены в учебную концепцию школы. Преподавание курса по психологии представляется актуальной и важной задачей образования, получившего социальный заказ на подготовку подрастающего поколения к жизни в правовом демократическом государстве. Именно личностные, психологические факторы выступают на первый план в работе над этой задачей. Психологическая культура, толерантность, позитивное отношение к себе и другим, способность к рефлексии и саморазвитию, умение строить свои отношения с людьми, уважая их права, и отстаивать свои права конструктивным способом - все это относится к необходимым компонентам личности гражданина демократического общества. Социально-психологическая и личностная зрелость человека характеризуется способом решения жизненных противоречий и проявляется в умении соединять свои индивидуально-личностные особенности, статусные, возрастные возможности, собственные притязания с требованиями общества, окружающих. Искусство жизни состоит не только в том, чтобы учитывать свою индивидуальность, но и в том, чтобы соотносить свои жизненные цели, планы и желания со своими особенностями, чтобы раскрывать в ходе жизни в себе новые качества, развивать новые способности.

Для полноценного психического развития ребенка огромное значение имеет его полноценное общение с окружением. Большую часть времени ребенок проводит в школе, в классе, а значит, становление его личности будет непосредственно происходить в межличностных отношениях с одноклассниками. От того, как складываются эти отношения, во многом зависит его эмоциональное благополучие, формирование позитивной самооценки, становление и закрепление личностного стиля поведения и то, как ребенок будет относиться к окружающему миру.

Программа «Психология +» ориентирована на обучающихся 8 класса. Именно тема взаимоотношений со сверстниками, дружбы и сотрудничество в классе выходит для ребят этого возраста на первый план. Отношения с друзьями становятся в этот период более значимыми, нежели в первые два школьных года, меньше зависят от оценок учителя и школьных успехов.

Нормативные документы для разработки программы:

Рабочая программа элективного курса разработана на основе следующих нормативных документов:

- Закона РФ «Об образовании» от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897, зарегистрированного в Министерстве юстиции РФ 01 февраля 2011 года № 19644 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;

- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального образовательного стандарта общего образования»;

- Основной образовательной программы ОУ.

В программе учтены идеи и положения Концепции духовно - нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

Цели программы: создание условий формирования психологической готовности старшеклассников к вступлению во взрослую жизнь;

Задачи программы:

1. Обеспечение участников теоретической психологической информацией;
2. Обеспечение участников средствами познания других людей и самопознания;
3. Развитие навыков групповой работы;
4. Формирование мотивов самоактуализации;
5. Развитие навыков и умений по целеполаганию и планированию. Развитие социального интеллекта (овладение способами и приемами конструктивного взаимодействия с окружающими), развитие рефлексии;
6. Формирование у учащихся перспектив в дальнейшем личностном развитии, жизненных планов.

Методы организации учебного процесса: словесные, проблемное обучение, метод погружения, метод проектов, метод наблюдения, метод экспериментальной психологии, анализа продуктов деятельности, анкетирование и другое.

Планируемые результаты обучения по программе «Психологический практикум»

Регулятивные УУД:

- овладевать навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми;
- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя;
- учиться осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению
- строить речевое высказывание в устной форме

Познавательные УУД:

- уметь распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей с помощью учителя;
- учиться исследовать свои качества и свои особенности
- учиться рассуждать, строить логические умозаключения с помощью учителя;
- учиться наблюдать;
- моделировать ситуацию с помощью учителя;

Коммуникативные УУД:

- учиться доверительно и открыто говорить о своих чувствах;
- учиться работать в паре и в группе;
- выполнять различные роли;
- слушать и понимать речь других ребят;
- осознавать особенности позиции ученика и учиться вести себя в соответствии с этой позицией;

Краткое описание разделов курса и почасового распределения по каждому классу

10 класс -35 часов в год, в неделю 1 час

Программа рассчитана на 35 часов, занятия проводятся 1 раз в неделю по 45 минут.

Целевая группа: 10-е классы (14-16 лет).

Структура занятия:

1.Ритуал приветствия.

Цель: Создание позитивного настроения на занятие.

2.Разминка.

Цель: Активизация участников группы, введение в рабочую атмосферу. Задания, рассчитанные на развитие сообразительности, быстроты реакции, памяти.

1. Основное содержание:

Выполнение развивающих упражнений, тестов, групповые дискуссии, игровые методы, проективные методики рисуночного и вербального типов.

2. Рефлексия занятия.

Цель: осознание своих чувств, ощущений от тех или иных заданий.

3. Ритуал прощания. Цель: создание ощущения завершенности, позитивного настроения и желания встретиться снова.

Этапы реализации программы:

I этап – вводный (первичная диагностика, комплектование групп, 1 и 2 занятие)

II этап – основной (основные занятия - 15 занятий)

III этап – итоговый (итоговое занятие и повторная диагностика, оформление сводной таблицы результативности и динамики развития, коррекции познавательной и мотивационно - личностной сфер)

Ожидаемыми результатами программы могут быть:

• качественные показатели (показатели развития мотивационно - личностной сферы):

- Развитие рефлексии
- Развитие эмоционально-волевой сферы
- Формирование адекватной самооценки
- количественные показатели:

1. Количество проведенных занятий

2. Количество участников программы (обучающихся, посетивших занятия)

3. Количество выполненных заданий

Формы контроля

1. Рефлексия по каждому занятию, по итогам программы обучающиеся пишут творческое эссе «Что я узнал нового на занятиях?»

2. По итогам реализации программы повторная диагностика и сводные показатели.

Учебно - методическое обеспечение:

1. Архипова, В. Ф. Психология межличностных отношений: учеб. пособие / В. Ф. Архипова, А. В. Голумидова ; Владим. гос. ун-т. – Владимир: Изд-во ВлГУ, 2009. – 124 с.

2. Богатырева Т.Л. Практическому психологу – цикл занятий с подростками 10-12 лет – М., 2009.

3. Большая энциклопедия психологических тестов. – М.: Изд-во Эксмо, 2006. – 416 с

4. Грецов А., Азбель А. Психологические тесты для старшеклассников и студентов. – СПб.: Питер, 2012. – 208 с.: ил.

5. Еремина Т. И. Визуальная психодиагностика: экспресс-методы идентификации личности по внешности, мимике, жестам/ Т. И. Еремина. – Ростов н/Д: Феникс, 2012. – 234, [1] с. – (Психологический практикум).

6. Методический журнал для педагогов-психологов «Школьный психолог». – Издательский дом «Первое сентября».

7. Романова Е. С. 99 популярных профессий. Психологический анализ и профессиограммы. 2-е изд. СПб.: Питер, 2006. – 464 с.: ил.

8. Сушенко С. А. Социальная психология. – Ростов н/Д: Феникс, 2006.

9. Психологический комфорт в школе: как его достичь: акции, тренинги, семинары. Авт.-сост. Е.П. Картушина, Т.В. Романенко. – Волгоград: Учитель, 2019.

Интернет-ресурсы:

1. <http://azps.ru> - А. Я. Психология: тесты, тренинги, словарь, статьи

2. <http://pedsouvet.ru> – Раздел «Психологу». Разработка уроков и занятий.

Тематическое планирование 10 класс (1 часть)

№ занятия	Тема	Часы	Дата проведения	
			По плану	По факту
1.1	«Введение»			
1	Вводное занятие. Что такое психология?	1		
2	Что такое тренинг?	1		
3	Правила тренинговых занятий	1		
1.2	«Познавай себя и окружающих»			
1	Понятие о личности	1		
2	Методы психологии	1		
3	Ценностные ориентации личности	1		
4	Воображение	1		
5	Отношение к окружающим людям	1		
6	Конструктивное взаимодействие	1		
7	Темперамент	1		
8	Характер	1		
9	Характеристика человека	1		
10	Потребности человека	1		
11	Интеллект	1		
12	Эмоции и мимика	1		
13	Жесты и наблюдательность	1		
1.3	Заключительное занятие. Рефлексия.	1		
	ИТОГО	16		
(2 часть)				
№ занятия	Тема	Часы		
1.1	Вводное занятие.	1		
1.2	«Познавай себя и окружающих»			
1	Навыки распознавания эмоций и чувств	1		
2	Умение понимать других	1		
3	Безусловное позитивное отношение к окружающим	1		
1.3	«Мои профессиональные намерения»			
1	Классификация профессий	1		
2	Выбор и моделирование	1		
3	Темперамент и выбор профессии	1		
4	Интересы и выбор профессии	1		
5	Склонности и профессиональная направленность	1		
6	Профессиональный тип личности	1		
7	Деловая игра «Кадровый вопрос»	1		
8	Как достичь успеха в профессии	1		
9	Поддержка друзей	1		
1.4	«Наша уверенность»			
	Уверенность.	1		
	Состояние фрустрации (преодоление и	1		

	распознавание)			
	Психологические установки	1		
	Стресс. Техники саморегуляции.	1		
1.4	Диагностика	1		
	ИТОГО	18		
34 часа				