



Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
**«Средняя общеобразовательная школа № 85»**

650071, г. Кемерово, ж-р Лесная Поляна, проспект В.В.Михайлова, 5.  
E-mail.: [school85.info@mail.ru](mailto:school85.info@mail.ru), тел. 90-15-25

Рассмотрена и рекомендована  
на заседании Педагогического совета  
МАОУ «СОШ № 85»  
Протокол № 1 от « 27 » августа 2020г.

Приложение к  
основной общеобразовательной программе  
основного общего образования  
МАОУ «СОШ № 85»  
Утверждаю: \_\_\_\_\_  
Директор МАОУ «СОШ № 85»  
М.О. Криворучко  
Приказ № 122/1-к от « 27 » августа 2020 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ ДЛЯ СТАРШЕКЛАССНИКОВ  
«ВЕКТОР УСПЕХА»  
для учащихся 10 классов**

Составитель:  
Губенкова Т.А.,  
педагог-психолог,  
МАОУ «СОШ № 85»

II. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности	5
III. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы	9
IV. Список литературы	10

Рабочая программа внеурочной деятельности «Основы психологии для старшеклассников «Вектор успеха» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования.

В современных условиях приоритетной задачей государственной политики образования является содействие формированию гармонично развитой успешной личности. Данная программа позволяет обеспечить возможность непрерывного процесса саморазвития, в рамках которого

учащийся расширяет и систематизирует знания в области психологии, учится выстраивать конструктивные отношения, излагать свою точку зрения, грамотно распределять свои ресурсы. Возраст учащихся 10 классов благоприятен для завершения развития психологической готовности к самоопределению – личностному, профессиональному, жизненному.

**Общая цель:** создание условий для формирования психологической культуры учащихся, развитие навыков социальной компетентности.

**Задачи:**

1. Содействовать формированию общих представлений учащихся о психологии как науке;
2. Способствовать развитию самосознания (чувства собственного достоинства, адекватной самооценки);
3. Оказать помощь в пробуждении интереса к другим людям и к самому себе;
4. Способствовать развитию эмоциональной сферы, понимания чувств и переживаний других людей;
5. Содействие развитию коммуникативной компетентности, навыков самоконтроля.

## **I. Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**Личностные результаты:**

- формирование общих представлений учащихся о психологии как науке;
- развитие эмоциональной сферы (чувств, переживаний, настроений и пр.), понимания чувств и переживаний других людей;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками в процессе групповой, сюжетно-ролевой и игровой деятельности;
- осознание значимости познания личности;
- формирование позитивной «Я-концепции»;
- формирование осознанного отношения к себе как к личности, обладающей индивидуальными особенностями;
- развитие способности к конструктивному общению, саморегуляции, рефлексии;
- развитие внутренней мотивации на раскрытие собственного личностного потенциала.

**Метапредметные:**

- умение соотносить собственные интересы, склонности и потребности с имеющимися возможностями;
- умение самостоятельно планировать дальнейший образовательный маршрут, на основе полученной информации, рассмотрев все возможные варианты;

- овладение основами самопрезентации, самоанализа;
- умение вести конструктивный диалог, координировать совместную деятельность с другими ее участниками;
- умение ставить цели и планировать действия для их достижения;
- владение информацией о особенностях и возможностях личности;
- умение работать с разными источниками информации, анализировать и оценивать, делать выводы;
- умение эффективно планировать свое время.

## **II. Содержание программы внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

### **Формы организации работы:**

1. Групповые занятия.
2. Ролевые игры: сюжетно-ролевые, подвижные.
3. Тематические диспуты.
4. Проблемно-ориентированные дискуссии.

### **Методы работы:**

1. Наблюдение.
2. Лекции, беседы, обсуждения.
3. Анкетирование и тестовые задания.
4. Групповая дискуссия.
5. Мозговой штурм.
6. Диагностика, заполнение анкет.
7. Релаксация.
8. Рефлексия.

На занятиях используются следующие приемы:

- проблемное обучение;
- соревновательный метод;
- тренинги развития коммуникативных навыков;
- диагностика;
- Решение коммуникативных речевых задач.
- Релаксационные упражнения.
- Проигрывание и анализ жизненных ситуаций, моделирование ситуаций.
- Упражнения подражательно-исполнительского и творческого характера.

- Письменные работы: мини-сочинение, резюме, синквейны.
- Просмотр видеофрагментов.

## **Содержание программы:**

### **Введение**

Установление контакта. Введение в курс. Предмет и задачи курса. Общая характеристика психологии как науки. Ожидания от курса.

Практическая часть: анкетирование, диагностика эмоциональных состояний (методика диагностики реактивной и личностной тревожности Ч. Д. Спилбергера и Ю. Л. Ханина; опросник САН).

### **Раздел 1. Психология личности**

#### **Тема 1. Личность.**

Понятие личности, индивида. Совокупность биологического и социального. Структура личности.

Практическая часть: анкетирование.

#### **Тема 2. Теории личности.**

Психоаналитическая теория личности З. Фрейд (роль сознательного и бессознательного в структуре личности). Индивидуальная теория личности А. Адлер (навыки анализа поведения человека). Бихевиоризм (позитивное подкрепление желательного поведения). Гуманистическая теория личности А. Маслоу (концепция становления личности, иерархия потребностей). Отечественная теория личности. Анализ зарубежных и отечественных теорий личности.

Практическая часть: тестирование, сюжетно-ролевая игра, синквейны.

#### **Тема 3. Темперамент.**

Общее понятие. Типы темперамента. Особенности проявления темперамента.

Практическая часть: определение типа темперамента.

#### **Тема 4. Характер.**

Общее понятие. Основные свойства характера. Типы характера. Характер и привычки.

Развитие характера. Самовоспитание.

Практическая часть: тренинговое занятие «Уверенность в себе».

#### **Тема 5. Способности и задатки.**

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: диагностика интеллекта, коэффициент умственного развития, диагностика интересов и склонностей.

**Тема 6.** Самосознание. Самоотношение. «Я» - концепция.

Общие понятия. Структура и функции самосознания. Формирование адекватной самооценки.

Практическая часть: упражнения для развития самопознания, самооценивания.

**Тема 7.** Потребности и мотивы личности.

Общие понятия. Активность личности. Мотивационно-потребностная сфера. Цели и ценности. Неосознанные побуждения.

Практическая часть: тестовые задания, групповая дискуссия.

**Тема 8.** Направленность личности. Механизмы психологической защиты личности.

Общие понятия. Качества направленности. Связь с мотивационной сферой. Виды психологической защиты

Практическая часть: диагностика направленности личности.

**Тема 9.** Чувства как характеристика личности человека.

Общие понятия, эмоциональные состояния, их структура и роль в эмоциональной сфере человека. Высшие чувства. Основные категории высших чувств. Психологическая характеристика нравственных чувств (смущение и застенчивость). Психологические особенности чувств их социальная функция. Психологическая характеристика чувства вины, стыда, чувства долга, ответственности, чести и достоинства. Социальная функция чувства вины, чувства долга, ответственности, чести и достоинства. Психологическая характеристика моральных чувств. Негативные моральные чувства, чувство привязанности. Социальная функция чувства одиночества.

Практическая часть: диагностика, практические упражнения, просмотр видеофрагментов.

**Раздел 2. Эмоциональный интеллект.**

**Тема 1.** Что такое эмоциональный интеллект?

Понятие. Для чего нужен эмоциональный интеллект. Мифы об эмоциональном интеллекте. Эмоции – враги или друзья?

Практическая часть: анкетирование, практические упражнения.

**Тема 2.** Идентификация эмоций.

Типы эмоций. Личные эмоции, чужие эмоции. Использование эмоций для личной эффективности. Управление своими эмоциями. Управление чужими эмоциями

Практическая часть: тренинговое занятие «Я и эмоции».

**Тема 3.** Методы управления эмоциями.

Три установки, которые мешают управлять своими эмоциями. Метод управления эмоциями - через тело, мыслительные методы, рефрейминг. Ментальные привычки для управления своим

эмоциональным состоянием. Принципы и ошибки в управлении эмоциями других. Методы управления раздражением и гневом собеседника. Управление тревогой и разочарованием собеседника. Техника поддержания положительного баланса на "эмоциональном счете". Техника "заражения эмоциями"

Практическая часть: сюжетно-ролевая игра, мини-сочинение.

#### **Тема 4. Позитивная психология.**

Отличия оптимистов от пессимистов и преимущества оптимизма. Установки оптимистов и пессимистов. Как развить оптимизм: внутренний спор. Оптимистичные ритуалы: оптимизм меняет судьбу.

Практическая часть: сюжетно-ролевая игра, мини-сочинение.

### **Раздел 3. Саморегуляция**

#### **Тема 1. Стресс.**

Понятие «стресс». Стресс и дистресс. Фазы развития стресса. Влияние стресса на организм человека. Способы реагирования на стресс. Понятие «саморегуляция». Правила саморегуляции. «Телесное» выражение чувств. Тест на самооценку стрессоустойчивости.

Практическая часть: тестирование на самооценку стрессоустойчивости, групповая дискуссия.

#### **Тема 2. Внутренняя саморегуляция.**

Управление физическим состоянием, эмоциями, сознанием. Классические формы управления физическим состоянием: профилактика здоровья, гигиена тела, занятия физкультурой и спортом, закаливание организма, физический труд, режим труда и отдыха, полноценное питание. Контроль за своими потребностями.

Практическая часть: практические упражнения на развитие внутренней саморегуляции.

#### **Тема 3. Внешняя саморегуляция.**

Создание и управление своим внешним обликом и поведением. Поведение в обществе данной культуры. Знание этикета, овладение мимическими и пантомимическими умениями (управление телом). Искусство общения, искусство играть заданную роль в обществе, строить свои отношения с окружающими.

Практическая часть: практические упражнения на развитие внешней саморегуляции.

#### **Тема 4. Эмоциональная саморегуляция.**

Самоконтроль, самообладание. Способы погашения отрицательных эмоций. Самовнушение. Аутогенная тренировка. Достижение согласия с самим собой. Психологическая самозащита. Классические формы воздействия на работу своего сознания. Взаимосвязь физической, эмоциональной и умственной саморегуляции.

Практическая часть: техники релаксации.

#### **Тема 5. Профилактика аддиктивного поведения.**

Актуализация знаний учащихся о вредных последствиях злоупотребления алкоголем и запрещенных веществ. Стадии формирования зависимого (аддиктивного) поведения. Формирование установки на здоровый образ жизни (умение сказать «нет»)

Практическая часть: проблемно-ориентированная дискуссия «Я могу сказать нет!»

#### **Раздел 4. Технологии успеха**

##### **Тема 1. Успех и целеполагание.**

Понятие “ успех”, правила постановки целей, методика SMART.

Практическая часть: упражнение “Мои цели”, тест “ потребность в достижении успеха”.

##### **Тема 2. Стратегии успеха.**

Восточные и западные стратегии достижения успеха, их особенности и отличия.

Практическая часть: упражнения: “ Гибкость”, “Устойчивость”.

##### **Тема 3. Самоорганизация и достижение успеха.**

Знакомство учащихся с собственными барьерами на пути к достижению успехов.

Практическая часть: упражнения: “Мои барьеры в достижении успеха”, “ Каким нужно быть”, “Распределение времени”; тест “ Организованный ли вы человек?”

##### **Тема 4. Модель успешного человека.**

Понятие «успешный человек». Разбор качеств личности и ресурсы, необходимые для успешного человека. Реактивное и проактивное мышление. Принцип Парето.

Практическая часть: упражнение «Формула успеха».

##### **Тема 5. Итоговое занятие.**

Групповая рефлексия, анкетирование, итоговая диагностика.

### **III. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

<b>Раздел</b>	<b>Тема</b>	<b>Часы</b>
Введение	Установление контакта. Введение в курс. Предмет и задачи курса. Общая характеристика психологии как науки.	1
Раздел 1. Личность	Тема 1. Личность. Понятие личности.	1
	Тема 2. Теории личности.	4



	Тема 3. Темперамент.	1
	Тема 4. Характер.	1
	Тема 5. Способности и задатки.	2
	Тема 6. Самосознание. Самоотношение. «Я» - концепция.	2
	Тема 7. Потребности и мотивы личности.	1
	Тема 8. Направленность личности. Механизмы психологической защиты личности.	2
	Тема 9. Эмоции и чувства.	1
Раздел 2. Эмоциональный интеллект	Тема 1. Что такое эмоциональный интеллект?	1
	Тема 2. Идентификация эмоций.	1
	Тема 3. Методы управления эмоциями.	2
	Тема 4. Позитивная психология.	2
Раздел 3. Саморегуляция	Тема 1. Стресс. Копинг-стратегии.	1
	Тема 2. Внутренняя саморегуляция.	1
	Тема 3. Внешняя саморегуляция.	2
	Тема 4. Эмоциональная саморегуляция.	2
	Тема 5. Профилактика аддиктивного поведения.	1
Раздел 4. Технологии успеха	Тема 1. Успех и целеполагание.	1
	Тема 2. Стратегии успеха.	1
	Тема 3. Самоорганизация и достижение успеха.	1
	Тема 4. Модель успешного человека.	1
Итоговое занятие	Итоговая диагностика. Групповая рефлексия.	1
Итого:		34

#### IV. Список литературы.

1. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитания. - М., 1986
2. Гамезо М.В. Атлас по психологии» М.: Педагогическое общество России, 2006.
3. Горянина В.А. Психология общения. - М., 2002.
4. Гришина Н. В. Психология конфликта. - М., 2002.
5. Зуева Ф.А. «Основы профессионального самоопределения. Предпрофильная подготовка. – Челябинск: Взгляд, 2008

6. Крысько В.Г. Социальная психология: словарь - справочник. – Мн.: Харвест, М.: АСТ, 2007.
7. Курс практической психологии/ Р.Р.Кашапов. – Ижевск.: Изд-во Удм.ун-та,2007.
8. Платонов К. «Занимательная психология». – СПб.: Издательство «Питер», 2003.
9. Платонов К. Краткий психологический словарь, М.: АСТ, 2005.
10. Реан А.А., Гатанов Ю.Б., Баранов А.А. «Психология 8-11 класс. Учебник». – СПб.: Издательство «Питер», 2007.
11. Столяренко Л.Д. «Психология: 100 экзаменационных ответов. – М.: ИКЦ «Март», 2010.
12. Тертель А.Л. Психология в вопросах и ответах: Учебное пособие / А.Л.Тертель □ М.: Проспект, 2005.
13. Филатова Е. «Соционика для Вас». – СПб.: Издательство «Питер», 2008.
14. Я познаю мир: Детская энциклопедия: Психология. – М.: «Издательство АСТ», 2006.