

<p><b>«Рассмотрено»</b> Руководитель МО</p> <p>_____леханова А.Ю № от«30» июня 2023г.</p>	<p><b>«Согласовано»</b> Заместитель директора</p> <p>_____Ю.А.Кузнецова «30» августа 2023 г.</p>	<p><b>«Утверждаю»</b> Директор МБОУ СОШ № 43 г. Белгорода</p> <p>_____Е.С. Карташова Приказ № 262-ОД от«30» августа 2023г.</p>
---	--	--

## **Рабочая программа**

**по курсу внеурочной деятельности  
для учащихся 10-11 классов**

**«Практикум по мобилизации  
внутренних психологических ресурсов учащихся»**

**Составитель:**  
Педагог-психолог  
Катляревская Евгения Александровна

**2023 год**

## Пояснительная записка

Данная программа составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования на основе программы учебного курса по психологии для 10 класса (под ред. И.В. Дубровиной, 2003) и Пономаренко Л.П., Белоусовой Р.В. Основы психологии для старшеклассников (Пособие для педагога: В 2 ч. – М.: Гуманитарный Изд. Центр ВЛАДОС, 2001. – Ч.1. Основы психологии: 10 -11 класс).

Программа рассчитана на 2 года обучения (10 - 11 классы, 34 часа ежегодно). Курс психологии рассчитан на подростков 15 – 17 лет, соответственно, программа строится с учетом возрастных интересов девушек и юношей.

Преподавание психологии предполагает сотрудничество старшеклассников с педагогом-психологом в пространстве проблем самосознания, личностной самореализации и саморегуляции, интеллектуальной и личностной рефлексии. Именно в этот период осознанно формируются нравственные ценности, жизненные перспективы, происходит осознание самого себя, своих возможностей, способностей, интересов, стремления ощущать себя и стать взрослым, тяга к общению со сверстниками, внутри которого оформляются общие взгляды на жизнь, на отношения между людьми, на свое будущее, формируются личностные смыслы жизни.

Программа отражает вполне самостоятельную, завершенную систему психологических знаний, достаточную для получения элементарного психологического образования, которое после общеобразовательной школы может быть продолжено в других учебных заведениях.

Преподавание психологии в школе дает возможность на соответствующих возрастных этапах становления личности способствовать развитию индивида как субъекта психологической активности, способного брать на себя ответственность, самостоятельно ставить перед собой цели и находить пути их достижения, адаптироваться к жизни в сложных современных условиях.

**Цели** по мобилизации внутренних психологических ресурсов:

- Развитие готовности обучающихся к полноценному взаимодействию с миром природы, миром людей и миром культуры.
- Повышение компетентностей обучающихся (личностных, социальных, коммуникативных).
- Способствовать улучшению субъективного самочувствия и укреплению психологического здоровья.
- Способствовать формированию психологической устойчивости подростков к ситуации, требующей мобилизации ресурсов личности.

Цель реализуется через решение психолого-педагогических **задач**, обеспечивающих становление личности ребенка:

- формирование общих представлений обучающихся о психологии как науке;
- оказание им помощи в открытии внутреннего мира человека, пробуждение интереса к другим людям и к самому себе;
- развитие интеллектуальной сферы (общих и специальных способностей, познавательной направленности и пр.);
- развитие самосознания (чувства собственного достоинства, адекватной самооценки);

- раскрытие сущности личностной направленности (потребностей, желаний, целей, смыслов, идеалов, ценностных ориентаций);
- развитие эмоциональной сферы (чувств, переживаний, настроений и пр.), понимания чувств и переживаний других людей;
- обнаружение и преодоление негативных проявлений в привычках и манерах поведения учащихся.
- Обучение адекватным способам реагирования в проблемных, стрессовых и критических ситуациях, угрожающих жизни и здоровью личности.

В реализации основных целей и задач, важнейшую роль играют вопросы методики преподавания. Главным аспектом изложения учебного материала являются нацеленность на личность подростка 10-11 классах, с ее потребностями и интересами, индивидуально-психологическими и возрастными особенностями.

**Объектом** учебной деятельности при изучении практикума по мобилизации внутренних психологических ресурсов учащихся в школе является психологическая реальность. **Предметом** учебной деятельности является овладение различными способами действия с психологической реальностью: размышления, анализ, сравнение и обобщение, овладение психологическими понятиями; решение психологических задач; способы изучения, осмысления, изменения, создания, конструирования психологической реальности; генерирование образа этой реальности и своих представлений о ней.

Обучение основано на использовании традиционных принципов дидактики: принцип воспитывающего обучения, научности, наглядности, сознательности и активности, систематичности, прочности, доступности. Индивидуальный подход, учет возрастных возможностей для преподавания психологии в подростковой аудитории имеют исключительное значение.

В преподавании курса применяются известные в мировой педагогической и психологической практике методы обучения: словесные методы, методы проблемного обучения, метод погружения, метод проектов, метод наблюдения, методы экспериментальной психологии, анализ продуктов деятельности, анкетирование и др.

«Практикум по мобилизации внутренних психологических ресурсов учащихся» имеет теоретико-прикладную направленность, то есть в каждой теме предусматривается психологический практикум, в котором старшеклассникам предлагаются: психотехнические игры и упражнения, игры-коммуникации, анализ конфликтных ситуаций, рефлексивные упражнения. Занятия содержат следующие элементы:

Курс состоит из лекционных (теоретических), экспериментально-диагностических и практических (тренинговых) занятий. На лекционных занятиях раскрывается основной теоретический материал. Экспериментально-диагностические занятия предназначаются для демонстрации психологических явлений, предварительного знакомства с полезными на практике психологическими методиками по мобилизации внутренних психологических ресурсов. Практические занятия включают психодиагностику, освоение элементарных методов практического воздействия.

Работа на занятиях проходит за партами, но при изучении отдельных тем, где требуется проведение мастерской или работа в режиме мини-тренинга, работа проводится в круге. В структуре занятия выделяются смысловые блоки, традиционные для групповой психологической работы с детьми подросткового и

юношеского возраста: *Ритуал приветствия* (придумывается группой на первом занятии в каждом учебном году). Целью проведения ритуала приветствия является настрой на работу, сплочение группы, создание группового доверия. *Объявление темы* занятий, за которым следует *мотивирующее упражнение* и / или обсуждение, благодаря которому учащиеся получают возможность обратиться к личному опыту, связанному с заявленной проблемой. *Работа по теме занятия*. Основное содержание занятия представляет собой теоретическую часть и совокупность психотехнических упражнений и приемов, которые подбираются в соответствии с задачами, сформулированными для работы над каждой темой. Самое главное в их использовании – это помочь подросткам найти психологический подтекст упражнения. *Подведение итогов занятия* – предполагает формулирование основных результатов, достигнутых на уроке. *Ритуал завершения занятия* (см. ритуал приветствия).

### **Механизм оценивания результатов:**

#### **1. Владение фактами:**

- ✓ установление причин фактов
- ✓ установление взаимосвязей между фактами
- ✓ отличие основных фактов и фактов второстепенных

#### **2. Владение проблематикой:**

- ✓ формулирование проблем по теме
- ✓ умение отыскать возможные пути решения проблемы

#### **3. Владение понятиями:**

- ✓ раскрытие содержания понятий
- ✓ установление взаимосвязей между понятиями
- ✓ практическое применение понятий

#### **4. Владение правилами и приемами:**

- ✓ формулирование правил, требований, приемов
- ✓ раскрытие содержания правил, требований, приемов
- ✓ характеристика действий, связанных с применением правил, требований, приемов

приемов

#### **5. Проверка навыков:**

- ✓ моделирование ситуаций, связанных с практическим выполнением действий, составляющих конкретное умение
- ✓ выполнение комплекса действий, составляющих определенное умение
- ✓ самоанализ результатов выполнения подобных действий

### **Содержание практикума по мобилизации внутренних психологических ресурсов учащихся**

#### **«Основы психологии» - 10 класс**

#### **Познавательные процессы. Способности (10 часов)**

**Предмет психологии. История развития и отрасли психологии.** Роль психологии как науки. История возникновения психологии. Современные отрасли психологии.

**Психические познавательные процессы.** Внимание как один из познавательных процессов. Виды, структура, механизмы внимания. Приемы развития внимания. Навыки регуляции произвольного внимания. Роль внимания в жизнедеятельности человека. Память как один из важнейших психических

процессов. Виды памяти. Механизмы запоминания, сохранения и забывания информации. Индивидуальные особенности памяти. Приемы мнемотехники. Мышление. Виды мышления. Процессы и операции мышления. Приемы развития логического мышления.

**Способности. Интеллект.** Способности. Факторы, влияющие на развитие способностей. Интеллект. Когнитивные стили. Теории интеллекта. Способами измерения интеллекта. Творческие способности. Креативность. Соотношение креативности и интеллекта. Приемы активизации мыслительной деятельности, направленные на развитие креативности и преодоление стереотипности мышления.

**Мозг и психика. Межполушарная асимметрия мозга.** Строение мозга. Локализация высших психических функций в коре головного мозга. Функции правого и левого полушарий. Специализация полушарий. Влияние межполушарной асимметрии на эмоциональную жизнь человека. «Правополушарное» и «левополушарное» мышление. Нарушения синхронной работы полушарий. Доминирование полушарий («левши» и «правши»). Возрастные и половые особенности межполушарной асимметрии. Активизация правого полушария.

### **Личность (17 часов)**

**Личность.** Индивидуум и личность. Структура личности. Мотивационно-потребностная сфера личности. Цели и ценности. Теории личности. Теория личности Зигмунда Фрейда. Сознательное и бессознательное. Структура личности: Ид, Эго, Суперэго. Энергетическая модель психики по Фрейду. Практическое применение психоанализа. Основные понятия теории Адлера. Комплекс неполноценности и стремление к превосходству. Социальный интерес и стиль жизни. Типы личности по Адлеру. Концепция творческого «Я». Влияние порядка рождения на формирование стиля жизни. Фиктивные цели. Личность и поведение с точки зрения бихевиоризма. Стимул, реакция и обусловливание. Оперантное обусловливание. Социальное научение. Основные принципы гуманистической психологии. Концепция становления. Признание приоритета творческой стороны личности человека. Мотивация. Иерархия потребностей. Главные виды потребностей по А. Маслоу. Самоактуализация.

**Темперамент и характер.** Психодинамические особенности и темперамент. Проявления темперамента в разных сферах психики. Учение о типах нервной системы. Типы темпераментов. Экстраверсия – интроверсия. Проявление качеств личности в зависимости от темперамента. Особенности трудовой и учебной деятельности в зависимости от типа темперамента. Проявление типов темпераментов в общении. Что такое характер человека? Связь характера и темперамента. Соотношение характера и личности.

**Самосознание. «Я-концепция».** Процесс самосознания и «Я-образ». «Я-концепция» и ее составляющие. Когнитивная составляющая «Я-концепции» (самопонимание). Оценочная составляющая «Я-концепции» - самооценка. Особенности поведения людей в зависимости от характера самооценки. Источники формирования самооценки. Поведенческая составляющая «Я-концепции». Самоотношение. Самоуважение. Преимущества высокого уровня самоуважения. Самоуважение и любовь к себе. Путь к уверенности в себе. Права человека, которые поддерживают уверенность в себе.

**Эмоции и чувства.** Роль чувств в жизни человека. Формы переживания чувств. Эмоции. Аффекты. Настроение. Чувства. Виды эмоций. Связь эмоций с

психическими процессами. Любовь в жизни человека. Разные стороны чувства любви. Выбор «предмета любви». Две модели любви. Характер отношений между любящими людьми. «Разрушители» любви. Признаки насилия в отношениях. Разрыв отношений. Дружба. Что препятствует сохранению дружбы? Особенности юношеской дружбы. Факторы, влияющие на зарождение дружбы и дружеское расположение.

### **Саморегуляция (4 часа)**

**Стресс.** Стресс и дистресс. Фазы развития стресса. Влияние стресса на организм человека. Способы реагирования на стресс. Как справиться со стрессом?

**Саморегуляция.** Душевное равновесие. Чувства и их «телесное» выражение. Мышечная релаксация. Аутогенная тренировка. Внутреннее сосредоточение. Визуализация, ресурсные состояния.

### **Возрастная психология (4 часа)**

**Психологические особенности развития ребенка.** Общие вопросы возрастной психологии. Период младенчества. Возраст от 1 до 3 лет – раннее детство. Дошкольное детство – период от 3 до 7 лет. Младший школьный возраст (от 7 до 11 лет). Важность формирования позитивного самоотношения. Принципы позитивного воспитания. Подростковый возраст. Период «бури и натиска». Физиологические изменения организма подростка. Особенности развития личности подростка. Подростковые поведенческие характерологические реакции. Юность – переход от детства к зрелости. Особенности развития личности. Формирование мировоззрения. Моделирование будущего. Техника самопрограммирования. Согласование ценностей и целей. Построение жизненного плана.

### **Итоговое тестирование.**

## **«Психология общения» - 11 класс.**

### **Общение. Структура и средства общения. (4 часа)**

Цели курса. Общение и его стороны. Средства общения. Основные каналы общения. Невербальное общение. Позы и жесты. Походка. Межличностное пространство. Роль невербальных средств в передаче информации. Жесты. Мимика. Интонация. Темп и громкость речи. Форма изложения.

### **Позиции в общении. (4 часа)**

Различные состояния «Я». Эго-состояние «Родитель». Эго-состояние «Ребенок». Схема Томаса А. Харриса. Стили общения. Виды общения. Этикет

Что такое манипулирование? Причины манипулирования. Типы манипулятивных систем. Трюки манипулятора. Манипулятивные способы поведения в конфликте.

### **Механизмы межличностного восприятия.(2 часа)**

Роль первого впечатления. «Эффект ореола». Ошибка превосходства. Ошибки привлекательности. Фактор отношения к вам. Каузальная атрибуция. Установка.

### **Психологические защиты (2 часа)**

Психологическая защита. Вытеснение. Проекция. Замещение. Отрицание. Рационализация. Сублимация.

### **Конструктивное общение.(4 часа)**

Что мешает полноценному общению? Наиболее распространенные барьеры в общении. Стереотипизация. Препятствия, мешающие нормальным взаимоотношениям. Саботажники общения. Способы снижения эмоциональной

напряженности. Управление своими эмоциями и чувствами. Конструктивное выражение негативных чувств. Процесс слушания. Задачи, решаемые в процессе слушания. Виды слушания. Правила эмпатического слушания.

### **Приемы расположение к себе. Самопрезентация.(4 часа)**

Знаки внимания. Compliments. Как правильно делать комплименты. Похвала и поддержка. Самопрезентация. Фактор превосходства. Самоподача привлекательности и демонстрация отношения. Защита реферативных работ.

### **Конфликт. Стили разрешения конфликтов. (2 часа)**

Конфликт. Основные стили разрешения конфликтов. Динамика конфликта. Конструктивное разрешение конфликтов. Принципы управления конфликтом. Контроль эмоций.

### **Мобилизация внутренних ресурсов. (7 часов)**

Особенности психологической готовности к сдаче ЕГЭ. Структура психологической готовности старшеклассников. Внешние и внутренние факторы воздействия на готовность старшеклассников к сдаче ЕГЭ. Методы диагностики и повышения уровня психологической готовности старшеклассников к ЕГЭ. Формирование стрессоустойчивости у старшеклассников при подготовке к ЕГЭ. Приемы, мобилирующие личностные ресурсы выпускников в процессе сдачи и подготовки к ЕГЭ. Тренинг по активизации внутренних ресурсов личности для выпускников.

### **Коллектив и личность. (3 часа)**

Роль процесса социализации в развитии личности. Виды групп. Коллектив. Этапы формирования коллектива. Распределение ролей в коллективе.

Кто может стать лидером? Психологические качества лидера. Типы лидеров. Стили управления. Социально-психологические особенности взаимодействия людей в малой группе. Групповые нормы. Конформизм. Эксперимент С. Аша. Факторы, влияющие на уровень конформности. Развитие навыков уверенного отказа. Почему не всегда удается сказать «нет»? Право на отказ. Приемы противостояния давлению.

### **Профессиональное самоопределение.(3 часа)**

Общая готовность к самоопределению. Проблема выбора профессии. Выявление профессиональных интересов и склонностей.

Выбор профессии. Классификация профессий. Типология личности Голланда. Условия выбора профессии. Возможные затруднения при выборе профессии. Профессионально важные качества профессий. Процесс принятия решения. Сдача проектов «В поисках своего призвания».

### **Защита реферативных работ.**

#### **Планируемые результаты:**

#### **Учащийся должен:**

✓ **знать:** основные понятия психологической науки, место и роль психологии в системе наук, ориентироваться в психологической информации;

✓ **овладеть:** способами сбора фактического материала /лангитюдным, сравнительным, комплексным/; методом наблюдения; методом эксперимента; методами опроса /беседую, анкетированием, интервью/; методом теста; методом экспертных оценок; методами изучения продуктов деятельности; методами самонаблюдения; методами статистической обработки результатов; проективными методиками; умениями анализировать музыкальные и художественные произведения, находить ответы на сложные /проблемные/

психологические вопросы, находить оптимальный выход из конфликтных ситуаций; умением создавать психологический портрет личности и многими другими психологическими навыками и умениями;

✓ **уметь:** применить теоретические знания для решения практических задач, эффективных способов межличностных коммуникаций.

✓ индивидуальная адаптация учащегося в учебном процессе, максимальная активизация познавательной, поисковой и проектно - исследовательской деятельности, самостоятельности мышления, проявление инициативности и максимальной реализации способностей,

✓ формирование умений учащихся высказывать собственное мнение, творчески овладевать знаниями, умениями и навыками,

✓ формирование собственной личностной позиции.



**Тематическое планирование внеурочной деятельности 10 «А» класса «Практикум по мобилизации внутренних психологических ресурсов учащихся»**

<b>№ урока</b>	<b>Раздел, тема</b>	<b>Форма проведения</b>	<b>Количество часов</b>
1.	Что изучает психология? Значение и задачи психологии как науки.	Лекция	1
2.	Понятие о внимании. Свойства и виды внимания. Особенности моего внимания.	Лекция, Деловая игра	1
3.	Понятие о памяти. Процессы и виды памяти.	Лекция, Деловая игра	1
4.	Особенности моей памяти.	Лекция, деловая игра	1
5.	Мышление и его характеристика.	Практическое занятие	1
6.	Особенности моего мышления.	Практическое занятие	1
7.	Направленность и способности личности: потребности, интересы, склонности, способности, задатки	Лекция	1
8.	Творческие способности. Креативность.	Лекция	1
9.	Головной мозг и психика. Зависимость психической деятельности человека от особенностей его нервной системы	Лекция, деловая игра	1
10.	Проектная работа	Практическое занятие	1
11.	Личность и ее проявления: понятие о личности, природа личности и ее формирование	Лекция Тренинг	1
12.	Психоаналитическая теория личности З. Фрейда.	Лекция	1
13.	Индивидуальная теория личности А. Адлера	Лекция	1
14.	Бихевиористическая теория	Лекция	1
15.	Гуманистическая теория личности А.Маслоу	Лекция, тестирование	1
16.	Понятие о темпераменте.	Тренинг	1
	Учение Гиппократ, теория Павлова. Типы темперамент	Лекция	
17.	Понятие о характере. Черты характера.	Лекция, социометрия	1

18.	Самосознание. Я-концепция.	Лекция	1
19.	Самоотношение	Тренинг	1
20.	Понятия об эмоциях и чувствах, их физиологические основы.	Лекция. Деловая игра	1
21.	Виды эмоций: положительные, отрицательные, астенические, стенические.	Лекция	1
22.	Виды чувств. Настроения, аффекты, страсти, стресс.	Практикум	1
23.	Любовь	Деловая игра	1
24.	Экология любви	Лекция. тренинг, деловая игра	1
25.	Дружба	Лекция. Тест	1
26.	Проектная работа	Практикум	1
27.	Трудные состояния, их типология. Стресс.	Лекция. Практикум	1
28.	Основы саморегуляции	Лекция	1
29.	Профилактика активного поведения	Практикум	1
30.	Позитивное мышление	Тренинг	1
31.	Психологические особенности развития ребенка	Лекция	1
32.	Подростковый возраст	Лекция	1
33.	Юность	Лекция. Деловая игра	1
34.	Проектная работа.	Анализ	1

**Тематическое планирование внеурочной деятельности 11 «А» класса «Практикум по мобилизации внутренних психологических ресурсов учащихся»**

<b>№ урока</b>	<b>Раздел, тема</b>	<b>Форма проведения</b>	<b>Количество часов</b>
1.	Цели курса. Общение и его стороны. Средства общения. Основные каналы общения	Лекция	1
2.	Общение. Позы и жесты. Походка. Межличностное пространство.	Лекция. Деловая игра	1
3.	Роль невербальных средств в передаче информации.	Лекция. Деловая игра	1
4.	Жесты. Мимика. Интонация. Темп и громкость речи. Форма изложения.	Лекция. Деловая игра	1
5.	Различные состояния «Я». Эго-состояние «Родитель». Эго-состояние «Ребенок». Схема Томаса А. Харриса.	Лекция. Деловая игра	1
6.	Стили общения. Виды общения. Этикет	Лекция	1 Практическое занятие
7.	Что такое манипулирование? Причины манипулирования.	Лекция. Деловая игра	1
8.	Типы манипулятивных систем. Трюки манипулятора.	Лекция. Деловая игра	1
9.	Манипулятивные способы поведения в конфликте. Что мешает открытому общению?	Лекция, деловая игра	1
10.	Роль первого впечатления. «Эффект ореола». Ошибка превосходства. Ошибки привлекательности.	Практическое занятие	1
11.	Фактор отношения к вам. Каузальная атрибуция. Установка.	Лекция Тренинг	1
12.	Психологическая защита.	Тренинг	1
13.	Психологическая защита. Вытеснение. Проекция. Замещение.	Лекция	1
14.	Психологическая защита. Отрицание. Рационализация. Сублимация.	Лекция	1
15.	Что мешает полноценному общению? Наиболее распространенные барьеры в общении. Стереотипизация. Препятствия, мешающие нормальным взаимоотношениям.	Лекция, тестирование	1
16.	Саботажники общения. Способы снижения эмоциональной напряженности. Управление своими эмоциями и чувствами. Конструктивное выражение негативных чувств.	Лекция	1

17.	Процесс слушания. Задачи, решаемые в процессе слушания. Виды слушания. Правила эмпатического слушания.	Лекция. Деловая игра	
18.	Знаки внимания. Compliments. Как правильно делать комплименты. Похвала и поддержка.	Лекция, социометрия	1
19.	Самопрезентация. Фактор превосходства. Самоподача привлекательности и демонстрация отношения.	Лекция. Деловая игра	1
20.	Защита реферативных работ	Практикум	1
21.	Защита реферативных работ	Практикум	1
22.	Конфликт. Основные стили разрешения конфликтов. Динамика конфликта.	Лекция	1
23.	Конструктивное разрешение конфликтов. Принципы управления конфликтом. Контроль эмоций.	Лекция. Тренинг, деловая игра	1
24.	Особенности психологической готовности к сдаче ЕГЭ.	Лекция, тренинг	1
25.	Структура психологической готовности старшеклассников.	Лекция.	1
26.	Внешние и внутренние факторы воздействия на готовность старшеклассников к сдаче ЕГЭ.	Лекция. Тест	1
27.	Методы диагностики и повышения уровня психологической готовности старшеклассников к ЕГЭ.	Практикум	1
28.	Формирование стрессоустойчивости у старшеклассников при подготовке к ЕГЭ.	Лекция. Практикум	1
29.	Приемы, мобилизующие личностные ресурсы выпускников в процессе сдачи и подготовки к ЕГЭ.	Лекция. Практикум	1
30.	Тренинг по активизации внутренних ресурсов личности для выпускников.	Тренинг	1
31.	Общая готовность к самоопределению. Проблема выбора профессии. Выявление профессиональных интересов и склонностей.	Лекция. Практикум	1
32.	Выбор профессии. Классификация профессий. Типология личности Голланда. Условия выбора профессии.	Лекция. Практикум	1
33.	Возможные затруднения при выборе профессии. Профессионально важные качества профессий. Процесс принятия решения. Сдача проектов «В поисках своего призвания».	Лекция. Практикум	1
34.	Защита реферативных работ	Практикум. Анализ	1