

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
«ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР» с. СЪЕЗЖЕЕ
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА БОГАТОВСКИЙ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

УТВЕРЖДЕНО:

Приказ № 858/10 от 30.08.2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности духовно-нравственного направления «Мой мир»
(полное наименование)

10-11

(классы)

2 года

(срок реализации)

СОСТАВИТЕЛИ (РАЗРАБОТЧИКИ)

Должность: учитель _____

Ф.И.О. Иванова Ольга Анатольевна _____

Должность: _____

Ф.И.О. _____

Должность: _____

Ф.И.О. _____

«ПРОВЕРЕНО»

Заместитель директора по УВР:

 _____ Глухова А.М.

Дата: 30.08.2019 г.

«СОГЛАСОВАНО НА ЗАСЕДАНИИ ШМО»

Рекомендуется к утверждению

Протокол № 1 от 30.08.2019 г.

Председатель ШМО:

 _____ Кондрашкина С. Н.

1. Результаты обучения:

1. Владение фактами:

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

2. Владение проблематикой:

- ✓ формулирование проблем по теме
- ✓ умение отыскивать 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

5. Проверка навыков:

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

2. Содержание курса «Мой мир»

«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 (3 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 расположения к себе. Самопрезентация (4 часа)

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

Конфликт. Стили разрешения конфликтов (2 часа)

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

Психологические аспекты семейных отношений (4 часа)

Различия между браком и периодом ухаживания. Факторы, влияющие на стабильность брака. Роль сексуальных отношений в стабильности семьи. Общение в семье: конфликты и их преодоление. Значение гармоничных отношений в браке. Функции семьи. Детско-родительские отношения. Типы негармоничного воспитания. Роль интимных отношений в жизни человека. Норма и патология. Искусственное прерывание беременности. Болезни, передающиеся половым путем.

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.

Тематическое планирование «Мой мир . Основы психологии» 10 класс

№	Тема занятия
ВВЕДЕНИЕ В ПСИХОЛОГИЮ. Познавательные процессы. Способности (10 часов)	
1.	Что изучает психология? Значение и задачи психологии как науки.
2.	Понятие о внимании. Свойства и виды внимания. Особенности моего внимания.
3.	Понятие о памяти. Процессы и виды памяти.
4.	Особенности моей памяти.
5.	Мышление и его характеристика.
6.	Особенности моего мышления.
7.	Направленность и способности личности: потребности, интересы, склонности, способности, задатки
8.	Творческие способности. Креативность.
9.	Головной мозг и психика. Зависимость психической деятельности человека от особенностей его нервной системы
10.	Проектная работа
Личность (17 часов)	
11.	Личность и ее проявления: понятие о личности, природа личности и ее формирование
12.	Психоаналитическая теория личности З. Фрейда.
13.	Индивидуальная теория личности А. Адлера
14.	Бихевиористическая теория
15.	Гуманистическая теория личности А. Маслоу
16.	Понятие о темпераменте.
17.	Учение Гиппократ, теория Павлова. Типы темперамент
18.	Понятие о характере. Черты характера.
19.	Самосознание. Я-концепция.
20.	Самоотношение
21.	Понятия об эмоциях и чувствах, их физиологические основы.
22.	Виды эмоций: положительные, отрицательные, стенические, астенические.
23.	Виды чувств. Настроения, аффекты, страсти, стресс.
24.	Любовь
25.	Экология любви
26.	Дружба
27.	Проектная работа
Саморегуляция(4 часа)	

28.	Трудные состояния, их типология. Стресс.
29.	Основы саморегуляции
30.	Профилактика активного поведения
31.	Позитивное мышление
Возрастная психология (3час)	
32.	Психологические особенности развития ребенка
33.	Подростковый возраст
34.	Юность

**Тематическое планирование
«Психология общения»
11 класс**

№	Тема занятия
Общение. Структура и средства общения (4 часа)	
1.	Цели курса. Общение и его стороны. Средства общения. Основные каналы общения
2.	общение. Позы и жесты. Походка. Межличностное пространство.
3.	Роль невербальных средств в передаче информации.
4.	Жесты. Мимика. Интонация. Темп и громкость речи. Форма изложения.
Позиции в общении (5 часа)	
5.	Различные состояния «Я». Эго-состояние «Родитель». Эго-состояние «Ребенок». Схема Томаса А. Харриса.
6.	Стили общения. Виды общения. Этикет
7.	Что такое манипулирование? Причины манипулирования.
8.	Типы манипулятивных систем. Трюки манипулятора.
9.	Манипулятивные способы поведения в конфликте. Что мешает открытому общению?
Механизмы межличностного восприятия.(2 часа)	
10.	Роль первого впечатления. «Эффект ореола». Ошибка превосходства. Ошибки привлекательности.
11.	Фактор отношения к вам. Каузальная атрибуция. Установка.
Психологические защиты (3 часа)	
12.	Психологическая защита.
13.	Психологическая защита. Вытеснение. Проекция. Замещение.
14.	Психологическая защита. Отрицание. Рационализация. Сублимация.
Конструктивное общение.(3 часа)	
15.	Что мешает полноценному общению? Наиболее распространенные барьеры в общении. Стереотипизация. Препятствия, мешающие нормальным взаимоотношениям.
16.	Саботажники общения. Способы снижения эмоциональной напряженности. Управление своими эмоциями и чувствами. Конструктивное выражение негативных чувств.
17.	Процесс слушания. Задачи, решаемые в процессе слушания. Виды слушания. Правила эмпатического слушания.
Приемы расположение к себе. Самопрезентация.(4 часа)	
18.	Знаки внимания. Compliments. Как правильно делать комплименты. Похвала и поддержка.
19.	Самопрезентация. Фактор превосходства. Самоподача привлекательности и демонстрация отношения.
20.	Защита реферативных работ
21.	Защита реферативных работ
Конфликт. Стили разрешения конфликтов (2 часа)	
22.	Конфликт. Основные стили разрешения конфликтов. Динамика конфликта.
23.	Конструктивное разрешение конфликтов. Принципы управления конфликтом. Контроль

	эмоций.
Психологические аспекты семейных отношений.(4 часа	
24.	Различия между браком и периодом ухаживания. Факторы, влияющие на стабильность брака. Роль сексуальных отношений в стабильности семьи.
25.	Общение в семье: конфликты и их преодоление. Значение гармоничных отношений в браке. Функции семьи.
26.	Детско-родительские отношения. Типы негармоничного воспитания.
27.	Роль интимных отношений в жизни человека. Норма и патология. Искусственное прерывание беременности. Болезни, передающиеся половым путем.
Коллектив и личность. (3 часа)	
28.	Роль процесса социализации в развитии личности. Виды групп. Коллектив. Этапы формирования коллектива. Распределение ролей в коллективе.
29.	Кто может стать лидером? Психологические качества лидера. Типы лидеров. Стили управления.
30.	Социально-психологические особенности взаимодействия людей в малой группе. Групповые нормы. Конформизм. Эксперимент С. Аша. Факторы, влияющие на уровень конформности. навыков уверенного отказа. Почему не всегда удается сказать «нет»? Право на отказ. Приемы противостояния давлению.
Профессиональное самоопределение.(3 часа	
31.	Общая готовность к самоопределению. Проблема выбора профессии. Выявление профессиональных интересов и склонностей.
32.	Выбор профессии. Классификация профессий. Типология личности Голланда. Условия выбора профессии.
33.	Возможные затруднения при выборе профессии. Профессионально важные качества профессий. Процесс принятия решения. Сдача проектов «В поисках своего призвания».
34.	Защита реферативных работ