

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Касторенская средняя общеобразовательная школа №1»
Касторенского района Курской области

<p>Рассмотрена на заседании ШМО учителей гуманитарного цикла Протокол № <u>1</u>. от «<u>24</u>» <u>08</u> 20<u>23</u> г. Руководитель ШМО <u>Малинникова О. П.</u></p>	<p>Согласована на методическом совете Протокол № <u>1</u> от «<u>24</u>» <u>08</u> 20<u>23</u> г. Заместитель директора по ВР <u>Скогорева Н.В.</u></p>	<p>Принята на заседании педагогического совета школы Протокол № <u>1</u> от «<u>24</u>» <u>08</u> 20<u>23</u> г. Председатель педагогического совета <u>Карагодина Н.В.</u></p>
--	--	--

Рабочая программа внеурочной деятельности
«На пороге взрослой жизни»
для обучающихся 10 класса
на 2023-2024 учебный год
Скогорева Н.В.

Утверждена приказом
№ 101 от «23» 08 2023 г.
Директор школы Карагодина Н.В.

2023 год

Пояснительная записка

Внеурочная деятельность по психологии предполагает сотрудничество подростков и 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.

Целями внеурочной деятельности по психологии в школе являются:

- Развитие готовности ребенка к полноценному взаимодействию с миром природы, миром людей и миром культуры.
- Повышение компетентностей учащихся (личностных, социальных, коммуникативных).

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.

Ведение курса предусматривает теоретическую подготовку, а также ориентировано на обращение к тем проблемам (в недирективной форме), которые важны для подростков в силу возрастных особенностей развития. Возраст учащихся 10 классов благоприятен для завершения развития психологической готовности к самоопределению – личностному, профессиональному, жизненному. Поэтому с ними в учебной работе по психологии основное внимание уделяется формированию их понимания своего призвания, умения видеть смысл жизни, временным перспективам и эмоциональным привязанностям, будущей семейной жизни.

Приоритетные принципы отбора и структурирования материала:

- гуманизация образования;

- интеграция предметов;
- дифференциация и индивидуализация обучения;
- природосообразность материала;
- доступность образования;
- логичность и системность изложения материала;
- полнота и завершенность содержательных линий.

Элективный курс психологии подчиняется, с одной стороны, общим дидактическим законам ведения урока, с другой стороны, имеет свои специфические особенности в содержательных акцентах и способах проведения:

Обучающиеся на уроке познают не только психологию человека вообще, но имеют возможность познавать себя, закономерности, механизмы, сущность и условия развития личности.

Еженедельные уроки психологии позволяют обучающимся сориентироваться в особенностях “психологического” взаимодействия, его целях и результатах. Большинство заданий носят предельно обобщенный характер, являясь, по сути, лишь алгоритмом, который каждый обучающийся наполняет волнующим его содержанием, поскольку специфика жанра урока и школьного класса не позволяют открыто работать с теми или иными затруднениями отдельных обучающихся.

Занятия содержат игровые элементы.

Ведется индивидуальная работа в тетради, что снижает вероятность нарушения конфиденциальности записей в тетради. Это обеспечивает детям определенную степень психологической безопасности.

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 урока 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 обучающиеся 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. Этот этап проходит в форме открытого обсуждения или в форме письменной работы в тетради.

- Ритуал завершения занятия (см. ритуал приветствия).

Опыт работы по программе курса позволил выбрать следующие методические приемы:

- устный или анкетный опрос для выявления запроса и спектра интересующих обучающихся проблем в рамках предлагаемой темы урока;
- “универсализация” трудностей через использование проективных форм “Один мальчик...”, “Большинство людей...”;
- обращение к личному опыту обучающихся в процессе работы над темой;
- тестирование, ситуационно-ролевые, деловые и развивающие игры, соответствующие изучаемым темам, рефлексия результатов урока, анонимное обращение обучающихся к собственным затруднениям;
- контроль “уровня достижений” в виде заданий, выполнение которых показывает включенность изучаемого материала в “поле опыта” обучающихся (уровень личностной ассимиляции знаний).

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы

Личностными результатами изучения курса является формирование следующих умений:

- Уметь анализировать эмоциональное поведение своё и других людей, находить связь поведения с потребностями человека
- Анализировать свои и потребности другого человека;
- Использовать различные способы снятия напряжения, преодоления стресса, не причиняющие вреда своему здоровью и здоровью другого человека;
- Понимание ценности здоровья человека, учитывать состояние здоровья при планировании видов деятельности, реализации целей;
- Находить способы преодоления трудностей в учебных и иных жизненных ситуациях
- Уметь применять навыки уверенного отказа
- Построение дальнейшего образовательного маршрута получения профессии с учётом запасных вариантов
- Адекватная самооценка своих возможностей, достоинств и недостатков

Метапредметными результатами изучения курса являются формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

Самостоятельно определять и формулировать цель деятельности и пути её достижения, этапы и условия реализации,

- Адекватная оценка условий, своих возможностей, результатов деятельности (эмоциональная и критериальная)
- Познавательные УУД:**

- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную в ходе дискуссий и от педагога
- Перерабатывать полученную информацию: делать самостоятельные выводы на основе собственных результатов деятельности
- Творчески подходить к обработке и использованию информации (находить, отличающиеся от общепринятых, решения, способность переключаться с одной мысли на другую (гибкость ума), умение выдвигать и разрабатывать гипотезы).

Коммуникативные УУД:

- Донести свою позицию до других: оформлять свою мысль, чувства в связи с заданными условиями в устной или письменной речи
- Анализировать высказывания других
- Использование вербальных и невербальных средств общения
- Продуктивное взаимодействие с взрослым и сверстниками (представление при знакомстве, договор о сотрудничестве, договор и корректное выражение своей позиции в спорных вопросах)
- Использование вариантов уверенного отказа без агрессии
- Умение составлять резюме при устройстве на работу
- Умение делать комплименты в деловой и личной сферах

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
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 программы

Программа рассчитана на 68 часов (2 раза в неделю).

Внеурочная деятельность по психологии предполагает сотрудничество подростков и 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.

Календарно- тематическое планирование в 10 «А» классе

№ п/п	Дата		Тема урока	Количество часов
	План	Факт		
1.	06.09		Введение. Что такое самоопределение? Самоопределение главная задача юности. Варианты жизненного самоопределения: творческое и прагматическое самоопределение.	2
2.	13.09		Юность – пора самоопределения. <i>На пороге взрослой жизни.</i> Юность – самое позднее приобретение человечества. Возрастная периодизация. Различия периодов. Особенности юношеского периода.	2

3.	20.09		<i>Сверстник своего поколения. История жизни в Истории. Поколение. Когорта. Факторы формирования поколений.</i>	2
4.	27.09		<i>Время в жизни человека. Физическое, биологическое, психологическое и другие виды времени. Понятие психологического времени. «Быстрое» и «медленное» время. Отношение человека к прошлому, настоящему и будущему.</i>	2
5.	04.10		<i>Временная перспектива и ее свойства. Временная перспектива и умение жить в настоящем. Факторы, влияющие на жизненное самоопределение: личный опыт, семейные традиции, мнение окружающих, социальное окружение, социально-экономические условия, др.</i>	2
6.	11.10		<i>Мировоззрение и смысл жизни. Что такое мировоззрение. Условия его формирования. Что такое смысл жизни. Пути «осмысления» жизни. Диагностика.</i>	2
7.	18.10		<i>Жизненные цели. Что такое цель жизни. Практическая работа.</i>	2
8.	25..10		Психология семейной жизни. Я – мужчина. Я – женщина. <i>Мастерская «Мир мужской и мир женский»</i>	2
9.	08.11		<i>Психологические различия между полами. Стереотипы. Психологические особенности мужчин и женщин. Психологические различия между мужчинами и женщинами. Познавательная и эмоциональная сферы. Личностные особенности мужчин и женщин.</i>	2

10.	15.11		Особенности общения и поведения представителей разного пола. «Мужественность и женственность». Социальные стереотипы мужественности и женственности в разных культурах.	2
11.	22.11		<i>Семья. Брак. Функции современной семьи.</i>	2
12.	29.11		Семья как социальная группа.	2
13.	06.12		Психологическая готовность к браку. Моя семья.	2
14.	13.12		<i>Нравственные основы семьи. Любовь, забота и ответственность.</i>	2
15.	20.12		<i>Любовь в семье. Родительская любовь, ее безусловность.</i>	2
16.	27.12		Супружеская любовь.	2
17.	10.01		Любовь и ревность. Является ли ревность признаком любви. Верность и самоотверженность в любви.	2
18.	17.01		<i>Супружеские отношения. Совместимость супругов. Что ищут в семейных отношениях мужчины и женщины. Идеальный мужчина и идеальная жена.</i>	2
19.	24.01		Психологическая совместимость супругов. Семьи счастливые и несчастные, или что такое гармония семейных отношений.	2
20.	31.01		<i>“Трудные дети” и “трудные родители”.</i> Трудности роста и возраста. Стили воспитания. «Группа риска».	2
21.	07.02		<i>Семейные роли.</i> Супруг – «друг», «родитель», «помощник», «соперник», «конкурент».	2
22.	14.02		<i>Дети в семье. Мои права в семье.</i> Проблема «отцов и детей». Взаимоотношения разных поколений в семье.	2
23.	21.02		<i>Дом – полная чаша.</i> Домоводство, благоустройство. Распределение обязанностей между членами семьи. Национальные особенности	2

			организации уклада семьи	
24.	06.03		<i>Кризисы семейной жизни.</i> Семейные конфликты. Причины возникновения семейных конфликтов. Правила поведения в семейной ссоре.	2
25.	13.03		Психологический тренинг	2
26.	20.03		Нарушения процесса самоопределения. Психологические барьеры самоопределения. Внутренние препятствия самоопределения. Внешние препятствия самоопределения. Внутренний конфликт. Какие бывают внутренние конфликты. Когда внутренний конфликт помогает, а когда мешает самоопределению. Внутренний конфликт и кризис. Неуверенность в себе.	2
27.	10.04		<i>Стресс и фрустрация.</i> «Хороший» и «плохой» стресс. Управление стрессом.	2
28.	17.04		Фрустрация – переживание неудовлетворения потребностей. Способы поведения при фрустрации.	2
29.	24.04		Трудные ситуации и способы их преодоления. Какие ситуации могут быть трудными.	2
30.	08.05		Эффективные и неэффективные способы преодоления трудных ситуаций. Значение умения преодолевать трудные ситуации для саморазвития и самоопределения. Жизненная стойкость.	2
31.	15.05		<i>Психологические зависимости – способы бегства от действительности:</i> в иллюзии (алкоголизм, наркомания), в виртуальный мир (Интернет-зависимость).	2
32.	22.05		Бегство «в тело» - культуризм, чрезмерное внимание к здоровью.	2

			Бегство «в работу» - «трудоголизм». Бегство «в контакты или уединение» - зависимость от другого человека	
	Итого:			66 часов

Список литературы:

- Козлов Н. И. Лучшие психологические игры и упражнения. Переиздание. Екатеринбург: Издательство АРД ЛТД. 1997 }
- Программа развития временной перспективы и способности к целеполаганию у учащихся 15 – 17 лет/ Под ред. И.В. Дубровиной. – 4-е изд., стереотип.- М.: Издательский центр «Академия», 1999
- Пономаренко Л.П., Белоусова Р.В. Основы психологии для старшеклассников: Пособие для педагогов: в 2 ч. – М.:Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001 – Ч. 1 Основы психологии: 10 кл.; Ч.2. Психология общения: 11 кл. – (Б-ка школьного психолога)
- Прутченков А.С. «Свет мой, зеркальце, скажи...»; Методические разработки социально-психологических тренингов. - М.: Новая школа , 1996
- Прихожан А. М. Психология неудачника: тренинг уверенности в себе. -М.: ТЦ «Сфера», 2000
- Романова Е. С., Потемкина О. Ф. Графические методы в психологической диагностике. – М.: Дидакт, 1992
- Ромек В. Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. – СПб.: Речь, 2008
- Руководство практического психолога: Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте / Под ред.И.В. Дубровиной. – 4-е изд., стереотип. – М.: Издательский центр «Академия», 2000

