

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

Согласована на методическом совете	Принята на заседании педагогического
Протокол № <u>1</u> от « <u>21</u> » <u>08</u> 20 <u>23</u> г	совета школы
Заместитель директора по ВР <u>Скогорева</u> Н.В. Скогорева	Протокол № <u>1</u> от « <u>21</u> » <u>08</u> 20 <u>23</u> г.
	Председатель педагогического совета <u>Карагодина</u> (Н.В. Карагодина)

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

Утверждена приказом от
«23» 08 2023 г. № 2-88
«Касторенская средняя общеобразовательная школа №1»
Директор школы
Карагодина (Н.В. Карагодина)



Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности для обучающихся 10 класса в разработана в соответствии с документами:

- Декларация прав ребёнка;
- Конвенция о правах ребёнка;
- Указ Президента Российской Федерации «О национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 237-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа»;
- Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» в ред. от 17.07.2015) (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минобрнауки России от 30.03.2016 г. № 336 «Об утверждении Перечня средств обучения и воспитания, необходимых для реализации образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования, соответствующих современным условиям обучения, необходимого при оснащении общеобразовательных организаций в целях реализации мероприятий по содействию созданию в субъектах Российской Федерации (исходя из прогнозируемой потребности) новых мест в общеобразовательных организациях, критериев его формирования и требований к функциональному оснащению, а также норматива стоимости оснащения одного места обучающегося указанными средствами обучения и воспитания»;
- Приказ Минобрнауки России от 04.10.2010 № 986 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащённости учебного процесса и оборудования учебных помещений»;
- Приказ Минобрнауки России от 12.03.2014 № 177 «Об утверждении порядка и условий осуществления перевода обучающихся из одной организации, осуществляющей образовательную деятельность по образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, в другие организации, осуществляющие образовательную деятельность по образовательным программам соответствующего уровня и направленности»;
- Приказ Минобрнауки России от 22.01.2014 № 32 «Об утверждении порядка приема граждан на обучение по образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Приказ Минобрнауки России от 09.01.2014 № 2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную

деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Санитарно-эпидемиологические правила «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях. СанПиН 2.4.2.2821-10», утвержденных Главным санитарным врачом РФ от 29.12.2010 № 189, зарегистрированных в Минюсте РФ 03.03.2011 № 199993;
 - Уставом МКОУ «СОШ № 1»
 - Примерная основная общеобразовательная программа среднего общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 года № 2/16-з)
 - Составлена на основе авторских программ: 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 Прутченков А.С. «Свет мой, зеркальце, скажи...»;
- Методические разработки социально-психологических тренингов. - М.: Новая школа , 1996

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 состоит из 66 занятий в год, что составляет 33 учебных недели, занятие проводится 1 раз в неделю по 2 часа

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.</i> История жизни в Истории. Поколение. Когорта. Факторы формирования поколений.	2
4.	27.09		<i>Время в жизни человека.</i> Физическое, биологическое, психологическое и другие виды времени. Понятие психологического времени. «Быстрое» и «медленное» время. Отношение человека к прошлому, настоящему и будущему.	2
5.	04.10		<i>Временная перспектива и ее свойства.</i> Временная перспектива и умение жить в настоящем. Факторы, влияющие на жизненное самоопределение: личный опыт, семейные традиции, мнение окружающих, социальное окружение, социально-экономические условия, др.	2
6.	11.10		<i>Мировоззрение и смысл жизни.</i> Что такое мировоззрение. Условия его формирования. Что такое смысл жизни. Пути «осмысления» жизни. Диагностика.	2
7.	18.10		<i>Жизненные цели.</i> Что такое цель жизни. <i>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.</i> Психологические особенности мужчин и женщин. Психологические различия между мужчинами и женщинами. Познавательная и эмоциональная сферы. Личностные особенности мужчин и женщин.	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.</i> Любовь, забота и ответственность.	2
15.	20.12		<i>Любовь в семье.</i> Родительская любовь, ее безусловность.	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.</i> <i>Совместимость супругов.</i> Что ищут в семейных отношениях мужчины и женщины. Идеальный мужчина и идеальный муж. Идеальная женщина и идеальная жена.	2

19.	24.01		Психологическая совместимость супругов. Семьи счастливые и несчастливые, или что такое гармония семейных отношений.	2
20.	31.01		“Трудные дети” и “трудные родители”. Трудности роста и возраста. Стили воспитания. «Группа риска».	2
21.	07.02		Семейные роли. Супруг – «друг», «родитель», «помощник», «соперник», «конкурент».	2
22.	14.02		Дети в семье. Мои права в семье. Проблема «отцов и детей». Взаимоотношения разных поколений в семье.	2
23.	21.02		Дом – полная чаша. Домоводство, благоустройство. Распределение обязанностей между членами семьи. Национальные особенности организации уклада семьи	2
24.	06.03		Кризисы семейной жизни. 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		Стресс и фрустрация. «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. Бегство «в работу» - «трудоголизм». Бегство «в контакты или уединение» - зависимость от другого человека	2
			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

