Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Тацинская средняя общеобразовательная школа №3

«Утверждаю»

И.о. Директора МБОУ ТСОШ №3

Приказ от 31.08.2020 № 95

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Бударин С.А.

**Рабочая программа**

**по курсу « Тропинка к своему Я»**

**(духовно-нравственное направление)**

**Уровень общего образования-**

**основное общее образование**

**Внеурочная деятельность**

**10 класс**

Количество часов: в неделю-**1**, за год – **35**

Учитель: Омельченко А.Г.

Рабочая программа разработана на основе программы учебного курса 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), в соответствии с ФГОС ООО.

ст. Тацинская

2020-2021 учебный год

**1.Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я».**

**1.1 Предметные результаты.**

1. Знание общественно-исторической обусловленности человеческих способностей.

2. Понимание психологических механизмов развития способностей.

3. Понимание роли общих способностей для достижения успешности в обучении и в жизни.

4. Формирование представления о специальных способностях и их связи с различными видами человеческой деятельности.

5. Формирование представления о том, что роднит понятия «способности», «талант», «гениальность» и что дает основания их различать.

**1.2 Метапредметные результаты**

**1.2.1 Познавательные:**

* учиться осознавать и анализировать изменения в самом себе;
* планировать свою учебную деятельность с учетом индивидуального стиля
* учебной деятельности;
* адекватно воспринимать оценки учителей;
* уметь распознавать чувства других людей;
* обогатить представления о собственных ценностях и их роли в жизни;
* уметь формулировать собственные проблемы.

**1.2.2 Регулятивные:**

* осознавать свои личные качества, способности и возможности;
* осознавать свои эмоциональные состояния и учиться саморегуляции;
* овладевать навыками саморегуляции в общении со сверстниками и учителями;
* научиться контролировать собственное агрессивное поведение;
* осознавать свою долю ответственности за чувства, мысли и поступки;
* учиться прогнозировать последствия собственных поступков.

**1.2.3 Коммуникативные:**

* учиться строить взаимоотношения с окружающими;
* учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации;
* учиться правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других;
* учиться самостоятельно решать проблемы в общении с друзьями;
* формулировать свое собственное мнение и позицию;
* учиться толерантному отношению к другому человеку.

**1.3 Личностные результаты**

1. Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на

основе мотивации к обучению и познанию.

2. Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики,

учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

3. Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре,

языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и

способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания.

4. Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и

социальные сообщества.

5. Стремление к поиску наиболее эффективных способов учебной деятельности.

6. Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной,

учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

7. Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни

**2. Содержание курса внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я»**

**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 ( 4часа)**

**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 (4час)**

**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.

**3. Календарно-тематическое планирование курса внеурочной деятельности**

**«Тропинка к своему Я»**

**10 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Дата** | **Дата по факту** |
| **ВВЕДЕНИЕ В ПСИХОЛОГИЮ.**  **Познавательные процессы. Способности (10 часов)** | | | |
|  | Что изучает психология? Значение и задачи психологии как науки. | 01.09 |  |
|  | Понятие о внимании. Свойства и виды внимания. Особенности моего внимания. | 08.09 |  |
|  | Понятие о памяти. Процессы и виды памяти. | 15.09 |  |
|  | Особенности моей памяти. | 22.09 |  |
|  | Мышление и его характеристика. | 29.09 |  |
|  | Особенности моего мышления. | 06.10 |  |
|  | Направленность и способности личности: потребности, интересы, склонности, способности, задатки | 13.10 |  |
|  | Творческие способности. Креативность. | 20.10 |  |
|  | Головной мозг и психика. Зависимость психической деятельности человека от особенностей его нервной системы | 10.11 |  |
|  | Проектная работа | 17.11 |  |
| **Личность (17 часов)** | | | |
|  | Личность и ее проявления: понятие о личности, природа личности и ее формирование | 24.11 |  |
|  | Психоаналитическая теория личности З. Фрейда. | 01.12 |  |
|  | Индивидуальная теория личности А. Адлера | 08.12 |  |
|  | Бихивеористическая теория | 15.12 |  |
|  | Гуманистическая теория личности А.Маслоу | 22.12 |  |
|  | Понятие о темпераменте. | 29.12 |  |
|  | Учение Гиппократа, теория Павлова. Типы темперамент | 19.01 |  |
|  | Понятие о характере. Черты характера. | 26.01 |  |
|  | Самосознание. Я-концепция. | 02.02 |  |
|  | Самоотношение | 09.02 |  |
|  | Понятия об эмоциях и чувствах, их физиологические основы. | 16.02 |  |
|  | Виды эмоций: положительные, отрицательные, стенические, астенические. | 02.03 |  |
|  | Виды чувств. Настроения, аффекты, страсти, стресс. | 09.03 |  |
|  | Любовь | 16.03 |  |
|  | Экология любви | 06.04 |  |
|  | Дружба | 13.04 |  |
|  | Проектная работа | 20.04 |  |
| **Саморегуляция ( 4часа)** | | | |
|  | Трудные состояния, их типология. Стресс. | 27.04 |  |
|  | Основы саморегуляции | 04.05 |  |
|  | Профилактика активного поведения | 11.05 |  |
|  | Позитивное мышление | 18.05 |  |
| **Возрастная психология (4час)** | | | |
|  | Психологические особенности развития ребенка | 25.05 |  |
|  | Подростковый возраст |  |  |
|  | Юность |  |  |
|  | Проектная работа. |  |  |

Согласовано

Протокол заседания

Методического совета

МБОУ ТСОШ №3

Приказ №1 от 28.08.2020 г.

Зам. Директора по УВР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.Ю. Сизова