

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ МУРМАНСКОЙ ОБЛАСТИ
ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ПЕЧЕНГСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
МУРМАНСКОЙ ОБЛАСТИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 19 им. М.Р. ЯНКОВА»

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
МБОУ СОШ № 19
Протокол от 29.05.2024 № 6

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ № 19

Приказ от 30.05.2024 № 127

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
социально-гуманитарной направленности
«Психология»

Возраст обучающихся: 15 – 17 лет
Срок реализации программы: 1 год

Составитель: Рязанова Т.М.,
педагог-психолог, педагог дополнительного
образования Центра образования цифрового и
гуманитарного профилей «Точка роста»

г. Заполярный
2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Психология» (далее – программа) дает возможность каждому ребенку получать дополнительное образование, исходя из интересов и желаний, склонностей и способностей.

Программа разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмом Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Актуальность программы

В настоящее время мы можем говорить о гуманизации и гуманитаризации общества и образования. Все провозглашаемые в настоящее время нравственные ценности – демократизм, сотрудничество, толерантность, диалогичность – основаны на психологических законах общения и взаимодействия людей, на психологических особенностях их личности и индивидуальности. Все это предполагает определенный уровень культуры у большинства членов общества. Отсутствие же психологической культуры или искаженные ненаучные ее формы тормозят реализацию гуманистических принципов и прогресс в общественных отношениях. Поэтому необходимость психологического образования со школьных лет вытекает непосредственно из потребностей общественной жизни, отвечает интересам как всего современного общества, так и отдельных граждан.

Отличительные особенности программы

Программа знакомит обучающихся 15-17 лет с основными категориями психологии, формирует интерес к собственной психической жизни, навыки ее познания. Программа имеет социально-гуманитарную направленность и предполагает через систематическое обучение психологии решение возрастных и личностных проблем обучающихся, повышение уровня их психологической культуры, способствует профессиональной ориентации молодежи.

Педагогическая целесообразность

Реализация программы позволит детям, имеющим устойчивый интерес в области психологии, получить системные научные знания, развить компетентности в области человекознания, с тем чтобы они могли наилучшим образом проявить себя в конструктивном взаимодействии с окружающим миром и другими людьми.

Новизна программы заключается в том, что её основой является система преподавания психологии, разработанная коллективом авторов под руководством И.В. Дубровиной. Программа уникальна как по предлагаемому содержанию, так и по формам и

методам реализации. Психология не преподается в школе, поэтому притягательна для детей, занимательна по области освоения и методике реализации.

Цель программы – формирование и развитие общепсихологической культуры обучающихся, социализация и адаптация их к жизни в обществе.

Задачи

Обучающие:

- сформировать знания о психологии как науке;
- дать обучающимся знания о «самих себе» и способах получения этих знаний; ознакомить с особенностями организации и механизмами управления собственной психической жизнью (процессы, свойства, характеристики деятельности, отношения);
- расширить пассивный и активный психологический словарь обучающихся;
- расширить общий кругозор обучающихся для выбора дальнейшего пути получения образования и профессионального самоопределения.

Развивающие:

- помочь обучающимся овладеть средствами понимания самого себя, самопринятия и саморазвития в контексте гуманистического взаимодействия с окружающими людьми;
- развивать познавательные процессы и умственные способности обучающихся;
- развивать психологическую готовность обучающегося к полноценному и позитивному взаимодействию с миром людей, его собственным внутренним миром, с миром культуры, миром природы.

Воспитательные:

- воспитывать у обучающихся нравственно-ценностные ориентиры в процессе овладения знаниями, умениями и навыками, необходимыми для успешной адаптации и социализации в обществе;
- воспитывать у обучающихся нравственные качества личности.

Категория обучающихся

Программа рассчитана на контингент обучающихся 15-17 лет. Количество обучающихся в группе – 10-15 человек. Принцип набора в объединение свободный. Программа не предъявляет требований к содержанию и объему стартовых знаний.

Уровень освоения программы – стартовый.

Срок реализации программы

Программа рассчитана на год обучения. Продолжительность обучения составляет 68 учебных часов.

Форма и режим занятий

Форма проведения занятий – групповая. Занятия по программе проводятся 1 раз в неделю по 2 учебных часа. Занятия предполагают наличие здоровьесберегающих технологий: организационных моментов, динамических пауз, коротких перерывов, проветривание помещения, физкультминутки.

Планируемые результаты обучения

По итогам реализации программы обучающиеся

будут знать:

- особенности психологии как науки, специфику ее предмета и области исследования, ее практическую значимость;
- основные термины психологии, описывающие психическую реальность личности и поведение ее в социуме;
- научные представления о психических процессах, свойствах и явлениях, их сущности,

природе, основных характеристиках и видах;

- знать собственные личностные характеристики, характер протекания познавательных процессов, сильные и слабые стороны своей психики, проявляющиеся в учебной и иной деятельности;

будут уметь:

- узнавать психологическое содержание в жизненных ситуациях, использовать научные знания для их обоснования и интерпретации;
- работать с психологической литературой, уметь подобрать справочные, консультативные материалы по интересующему вопросу;
- использовать знания и навыки, полученные на занятиях, для саморегуляции, проектирования собственной деятельности и поведения;
- проводить психологическое исследование (в форме наблюдения, беседы, теста) и интерпретировать его результаты.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов
	Раздел 1. Психические процессы	20
1.1	Введение. Что изучает психология	1
1.2	Ощущение	3
1.3	Восприятие	2
1.4	Память	2
1.5	Воображение	2
1.6	Внимание	2
1.7	Мышление	2
1.8	Речь	2
1.9	Эмоции	2
1.10	Воля	2
	Раздел 2. Способности	8
2.1	Способности	2
2.2	Общие способности	2
2.3	Специальные способности	2
2.4	Способности, талант и гениальность	2
	Раздел 3. Темперамент и характер	8
3.1	Характер	4
3.2	Темперамент	4
	Раздел 4. Психология общения. Человек в группе и коллективе	32
4.1	Психология общения. Внешний вид и лицо человека	4
4.2	Как люди воспринимают друг друга	2
4.3	Психологические особенности человека и общение	2
4.4	Виды общения	2
4.5	Понятие межличностных отношений	4
4.6	Механизмы взаимопонимания	2
4.7	Я живу среди людей	2
4.8	Человек в группе людей	2

2.9	Малая группа	2
4.10	Большая группа	2
4.11	Конфликты и их разрешение	4
4.12	Итоговое занятие	4
Всего часов		68

Содержание учебного (тематического) плана

Раздел 1. Психические процессы

Тема 1.1. Введение. Что изучает психология

Теория. Первое знакомство с новым учебным предметом и наукой. Что изучает наука психология и зачем ее нужно знать. Как человек узнает об окружающем мире и самом себе. Мифы о психологии. Различные направления теоретической и практической психологии. Немного из истории психологии.

Практика. Инструктаж по технике безопасности. Правила работы в группе при обучении психологии. Планирование работы объединения (деловая игра). Входная диагностика: диагностика, самодиагностика, наблюдения.

Тема 1.2. Ощущение

Теория. Что такое ощущение. Как возникают ощущения. Как мы ощущаем окружающий мир. Все ли мы можем ощутить. Можно ли привыкнуть к ощущениям. Элементарные опыты на ощущения.

Практика. Диагностика, самодиагностика, наблюдения.

Тема 1.3. Восприятие

Теория. Что такое восприятие. Что мы воспринимаем и почему много не замечаем. Ошибки и иллюзии восприятия.

Практика. Диагностика, самодиагностика, наблюдения.

Тема 1.4. Память

Теория. Что такое память. Что и как мы запоминаем. Способы запоминания. Кратковременная и долговременная память. Как мы вспоминаем что забываем. Виды памяти. Законы памяти.

Практика. Диагностика памяти. Игры и упражнения на развитие памяти. Диагностика, самодиагностика, наблюдения.

Тема 1.5. Воображение

Теория. Воображение как психический процесс. Творческое и воссоздающее воображение. Произвольное и непроизвольное воображение. Развитие воображения.

Практика. Диагностика воображения. Игры и упражнения на развитие воображения. Диагностика, самодиагностика, наблюдения.

Тема 1.6. Внимание

Теория. Что такое внимание и зачем оно нужно. Произвольное и непроизвольное внимание. Свойства внимания (направленность, объем, концентрация, устойчивость, колебание, распределение, переключение). Внимательность и невнимательность. Развитие внимания.

Практика. Диагностика внимания. Игры и упражнения на развитие внимания.

Тема 1.7. Мышление

Теория. Зачем человеку мышление и что оно из себя представляет. Чем мы думаем. Сложность и возможности человеческого мозга. Мыслительные действия. Виды мышления. Саногенное мышление. Как развивается мышление и как это связано с обучением. Что такое интеллект.

Практика. Диагностика интеллекта.

Тема 1.8. Речь

Теория. Что такое наша речь. Мышление и речь. Активный и пассивный словарь. Устная и письменная речь. Развитие речи. Мимика и жесты, интонация – их различительное значение.

Практика. Тренинговые упражнения.

Тема 1.9. Эмоции

Теория. Что такое эмоции и их значение в жизни человека. Длительность эмоций и настроение. Способы выражения эмоций. Эмоции положительные и отрицательные. Управление эмоциями. Деструктивные эмоции. Эмоции, эмоциональные состояния и здоровье человека.

Практика. Диагностика эмоциональных состояний. Игры и упражнения на познание и управление эмоциями.

Тема 1.10 Воля

Теория. Что такое воля. Понятие о волевом поступке и волевом действии. Структура волевого действия. Развитие и воспитание воли.

Практика. Диагностика, самодиагностика, наблюдения.

Раздел 2. Способности

Тема 2.1. Способности

Теория. Возникновение способностей в истории человечества. Что такое способности. Как развиваются способности, задатки и способности, компенсация. Одаренность. Уровни способностей.

Практика. Диагностика, самодиагностика, наблюдения.

Тема 2.2. Общие способности

Теория. Мышление как общая способность (качества ума, задающие индивидуальность мыслительной деятельности – самостоятельность, критичность, гибкость и проч.). Память как общая способность (индивидуальные особенности памяти). Восприятие как общая способность. Творческое отношение к действительности как общая способность. Воображение как общая способность (воображение и творческая деятельность).

Практика. Диагностика, самодиагностика, наблюдения.

Тема 2.3. Специальные способности

Теория. Связь специальных способностей с основными способностями и видами деятельности. Математические, литературные, художественные и музыкальные способности.

Практика. Диагностика, самодиагностика, наблюдения.

Тема 2.4. Способности, талант и гениальность

Теория. Способности и успешность человека. Способности и школьное обучение.

Практика. Диагностика, самодиагностика, наблюдения.

Раздел 3. Темперамент и характер

Тема 3.1. Характер

Теория. Что такое характер. Черты характера как индивидуальная привычная форма его поведения и отношения в жизненных ситуациях. Проявление черт характера. Характер и успешность человека.

Практика. Инструктаж по технике безопасности. Правила работы в группе при обучении психологии. Планирование работы объединения (деловая игра). Планирование работы над проектом «Моя система красоты и здоровья».

Тема 3.2. Темперамент

Теория. Что такое темперамент. Связь темперамента с особенностями поведения. Виды

темперамента. Темперамент и общение. Индивидуальный стиль поведения.

Практика. Диагностика, самодиагностика, наблюдения.

Раздел 4. Психология общения. Человек в группе и коллективе

Тема 4.1. Психология общения. Внешний вид и лицо человека

Теория. Как мы воспринимаем друг друга. О чем говорят жесты и осанка человека. Речь, одежда и прическа как визитная карточка человека.

Практика. Диагностика, самодиагностика, наблюдения.

Тема 4.2. Как люди воспринимают друг друга

Теория. Первое впечатление о человеке. Значение установки и прошлого опыта в восприятии человека человеком. Восприятие людей разного возраста, пола, профессии. Гендерные и профессиональные стереотипы. Как люди воспринимают меня самого.

Практика. Диагностика, самодиагностика, наблюдения.

Тема 4.3. Психологические особенности человека и общение

Теория. Влияние психотипов и темперамента на общение. Стиль и манера общения. Пространство и время общения. Подстройки в общении.

Практика. Диагностика, самодиагностика, наблюдения.

Тема 4.4. Виды общения

Теория. Непосредственное общение; неречевые средства общения. Особые виды общения (письмо, интернет, телефон, животные и природа). Самопрезентация как умение подать себя в общении.

Практика. Диагностика, самодиагностика, наблюдения.

Тема 4.5. Понятие межличностных отношений

Теория. Личные и деловые отношения. Чувства симпатии и антипатии. Товарищество и дружба. Любовь.

Практика. Диагностика, самодиагностика, наблюдения.

Тема 4.6. Механизмы взаимопонимания

Теория. Психические процессы и понимание людьми друг друга. Стереотипы понимания другого человека. Понимание чувств другого человека.

Практика. Диагностика, самодиагностика, наблюдения.

Тема 4.7. Я живу среди людей

Теория. Что значит быть культурным человеком. Правила хорошего тона и их значение. Этикет и его смысл.

Практика. Диагностика, самодиагностика, наблюдения.

Тема 4.8. Человек в группе людей

Теория. Что такое социальная группа. Формальные и неформальные группы. Референтные группы. Механизмы влияния людей в группах (убеждение, внушение, подражание, заражение).

Практика. Диагностика, самодиагностика, наблюдения.

Тема 4.9. Малая группа

Теория. Понятие малой группы и отношений в ней. Группа и коллектив. Статус в межличностных отношениях. Понятие социальной роли. Психологический климат в группе. Лидерство. Конформизм.

Практика. Диагностика, самодиагностика, наблюдения.

Тема 4.10. Большая группа

Теория. Что такое большая группа и каковы ее социально- психологические характеристики. Толпа и ее феномены. Молодежные объединения. Воздействие СМИ на аудиторию. Реклама как средство воздействия на людей.

Практика. Диагностика, самодиагностика, наблюдения.

Тема 4.11. Конфликты и их разрешение

Теория. Понятие и природа конфликта, причины их возникновения. Способы разрешения конфликтов.

Практика. Диагностика, самодиагностика, наблюдения.

Тема 4.12. Итоговое занятие

Практика. Подведение итогов работы. Коллективное обсуждение итогов года и индивидуальное осмысление своей деятельности.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Методическое обеспечение программы

Реализация программы основывается на общедидактических принципах научности, последовательности, системности, связи теории с практикой, доступности. В целях раскрытия педагогического и развивающего потенциала обучения по программе акцент в ней делается на следующих принципах:

– *Принцип природосообразности.* Воспитание должно основываться на научном понимании естественных и социальных процессов, согласовываться с общими законами развития человека сообразно его полу и возрасту. Образование строится в соответствии с природой ребенка, его психической конституцией, его способностями. Содержание программы должно быть безопасным, целесообразным, соразмерным. Осуществление данного принципа дает возможность построить «индивидуальные маршруты» каждому обучающемуся объединения. Это в свою очередь открывает очевидные плюсы: психическое здоровье, отсутствие комплексов, глубокие и прочные знания и умения в соответствии с интересами, запросами личности.

– *Аксиологический принцип* рассматривает образование как путь приобщения личности к ценностям, как средство формирования индивидуальной системы ценностей и идеалов через приобщение к культуре своего народа. Аксиологический компонент включается в содержание программы не в качестве самостоятельной, объектной составляющей, а как сквозная линия, аспект творческой деятельности детей.

Программа построена с учетом тенденций взросления в школьном возрасте. Таким образом, все темы обучения соотносятся между собой; их последовательность определяется как логикой освоения предмета, так и возрастными особенностями, и интересами обучающихся.

Занятия проводятся в групповой форме. Занятия проводятся в учебном классе, однако соблюдается принцип гибкости образовательной среды, то есть мебель должна легко сдвигаться и пространство трансформироваться под задачи занятия.

Теоретические занятия могут проводиться в форме беседы, экскурсии, дискуссии, семинара; практические – в форме лабораторных работ, тренингов. На занятиях по психологии используется вся совокупность дидактических методов и приемов, ведущими среди которых являются беседы, импровизации, моделирование и анализ заданных ситуаций, психодиагностическое исследование, наблюдения, прогулки и экскурсии, проекты, метод экспрессии, чтение и обсуждение художественных произведений.

Кадровое обеспечение

Реализовывать программу может педагог-психолог, имеющий высшее психологическое образование, обладающий достаточными теоретическими знаниями и

опытом практической деятельности в области психологического обучения подростков.

Материально-технические условия реализации программы

Учебный кабинет, удовлетворяющий санитарно-гигиеническим требованиям, для занятий группы из 15 человек (парты, стулья, доска, шкаф для УМК, зона отдыха).

Оборудование, необходимое для реализации программы:

- компьютер (ноутбук) с выходом в Интернет,
- мультимедийная проекционная установка,
- принтер черно-белый, цветной,
- сканер,
- копир,
- диктофон или магнитофон,
- цифровой фотоаппарат, видеокамера.

Материалы для детского творчества:

- акварель,
- гуашь,
- белая и цветная бумага,
- картон и ватман для рисования и конструирования,
- клей, фотоальбомы и др.

Канцелярские принадлежности:

- ручки, карандаши, маркеры, корректоры;
- блокноты, тетради;
- бумага разных видов и формата (а3, а4, а2);
- клей;
- файлы, папки и др.

Календарный учебный график

Учебный график рассчитан на 27 учебные недели. Занятия по программе проводятся в течение учебного года, не включая праздничные и выходные дни согласно государственному календарю.

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Кол-во учебных часов по программе	Режим занятий
1 год	01.09.2024	31.05.2025	34	68	2 академических часа в неделю, 1 раз по 2 академических часа (40-45 минут)

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

для педагога

1. Андреева Г.М. Социальная психология. – М.: 2001.
2. Большаков В.Ю. Психотренинг: социодинамика, упражнения, игры. –СПб: 1996.
3. Брайсон Т.П. Дисциплина без драм. Как помочь ребенку воспитать характер. / Тина Пэйн Брайсон, Дэниел Сигал. – М.: Альпина нон- фикшн, 2016. – 328 с.

4. Гин А.А. Приемы педагогической техники: Свобода выбора. Открытость. Деятельность. Обратная связь. Идеальность: Пособие для учителей. - Гомель: ИПП «СОЖ», 1999 – 88с.
5. Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию. – М.: 1996.
6. Гришина Н.В. Психология конфликта. – СПб: 2000.
7. Дубровина И.В. Школьная психологическая служба. – М.: 1991.
8. Маклаков А.Г. Общая психология: Психология в структуре современных наук. – СПб: Питер, 2008.
9. Метод проектов как технология формирования ключевых компетентностей обучающегося в системе дополнительного образования детей. Разработчики Меняева И.И., Ильинская Т.М., Виноградова Л.А. Самара. СИПКРО. 2006.
10. Петровский А.В. Психология. – М.: 2001.
11. Преподавание психологии в школе: 3-11-й классы. Учебно-метод. пособие/ Под ред. Дубровиной И.В. – М.: Издательство НПО «МОДЭК», 2007.
12. Прокофьева И.В. Развивающее занятие по направлению «Формирование конструктивных межличностных отношений» на тему «Дружба. Формирование навыков дружеских отношений. / Открытый урок: методики, сценарии и примеры. № 4, апрель 2009, с 52-55.
13. Психогимнастика в тренинге/ Под ред. Н. Ю. Хрящевой. –СПб:Ювента, 1999.
14. Словарь для начинающего психолога. – СПб, 2006.

для обучающихся

1. Андреева А.Д. Психология: Учебное пособие для учащихся X класса /Андреева А.Д., Данилова Е.Е., Дубровина И.В. /Под ред. И.В. Дубровиной. – М.: МПСИ, МОДЭК, 2004.
2. Андреева А.Д. Психология: Учебное пособие для учащихся XI класса /Андреева А.Д., Данилова Е.Е., Дубровина И.В. /Под ред. И.В. Дубровиной. – М.: МПСИ, МОДЭК, 2006.
3. Климов Е.А. Основы психологии: Учебник для ВУЗов. – М.:ЮНИТИ-ДАНА, 2003.
4. Микляева А.В. Я подросток: Программа уроков психологии (ч.1, 2, 3) – М.: Речь, 2003.
5. Мэтьюз Э. Прорвемся! Как справиться с проблемами. / Эндрю Мэтьюз – М.: Эксмо, 2011. – 176с. – (Психология. Счастье по Мэтьюзу).
6. Ратковски Н. Разреши себе творить. Артбуки, эскизные блокноты и путевые дневники /Натали Ратковски. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. – 336с.
7. Руководство практического психолога: психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте / Под ред. И.В. Дубровиной. – М.: 1997.