

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Центр образования № 4»**

Рассмотрено и  
согласовано  
ШМО классных  
руководителей  
протокол № 1  
от 30.08.2024 г.

Принято на  
педагогическом  
совете  
протокол № 1  
от 30.08.2024 г.

Утверждаю:  
приказ № 129-ОД  
от 30.08. 2024 г.  
Директор МКОУ «ЦО№4»  
\_\_\_\_\_ Т.Н.Бирюкова

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

курса внеурочной деятельности

### **« Основы психологии: самопознание и саморазвитие»**

Направленность: занятия, связанные с реализацией особых интеллектуальных и социокультурных потребностей учащихся

Составитель: Сидорова Т.А.

Квалификационная категория высшая

Класс: профильный 11а класс гуманитарного профиля психолого-педагогической направленности

Ефремов  
2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа элективного курса «Основы психологии» состоит из двух частей: «Человек в мире людей» и «Самопознание и саморазвитие» разработана в соответствии с ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», с Письмом Министерства образования и науки РФ от 28 октября 2015 г. № 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов».

Ориентирована на развитие психологических знаний; предполагает побудить школьников к активному самопознанию, исследованию собственных ресурсов и возможностей, а также должно помочь им сориентироваться в планах на будущую жизнь и носит образовательный характер. Программа дополняет и углубляет школьную программу по обществознанию в 11 классе. По функциональному предназначению программа является учебно-познавательной и ориентирована на подготовку к сдаче единого государственного экзамена по обществознанию в 11 классе.

Программа учитывает возрастные, психологические, физические особенности обучающихся подросткового возраста. Работа с обучающимися строится на взаимосотрудничестве, на основе уважительного, искреннего, деликатного и тактичного отношения к личности ученика. Важный аспект в обучении – индивидуальный подход, удовлетворяющий требованиям познавательной деятельности подростка.

**Цель программы** – популяризация психологических знаний среди молодежи и развитие психологической культуры личности; содействие в профессиональном самоопределении обучающихся, построение дальнейшего маршрута образования подготовка, а также расширение и углубление информации в процессе прохождения школьной программы по обществознанию в 11 классе.

### **Задачи программы:**

- познакомить обучающихся с психологическими ресурсами личности, развить у них рефлексивные способности, пробудить потребность в самосовершенствовании;
- развить у обучающихся интерес познания себя и других людей, умения использовать психологические знания с прикладными задачами, с практикой общения и деятельности в коллективе;
- формировать у обучающихся собственную культуру самопознания, саморазвития и самовоспитания;
- оказать помощь в исследовании собственных профессиональных интересов, склонностей, способностей и их соотношении с требованиями профессиональной деятельности;
- создать условия для самореализации обучающихся и свободного развития его способностей.

**Актуальность программы** обусловлена обозначенными в Федеральном государственном образовательном стандарте общего образования задачами социализации и самоидентификации обучающихся; создания условий для развития и самореализации обучающихся, формирования готовности обучающихся к саморазвитию и осознанному выбору профессии, а также необходимостью подготовки учащихся к формату единого государственного экзамена по обществознанию.

**Педагогическая целесообразность программы** связана с тем что, знания, умения и способы деятельности, проверяемые на ЕГЭ, формируются за весь период обучения в средней школе. Накопленные знания в области различных сфер жизни общества требуют определенной систематизации. Кроме того, обучающиеся должны быть знакомы с форматом вопросов экзаменационной работы. Программа элективного курса «Основы психологии» ориентирована на решение указанных вопросов.

**Отличительными особенностями программы** является то, что она имеет образовательный характер и расширяет содержание и возможности одного из предметов учебного плана «Обществознание».

### **Варианты реализации программы и формы проведения занятий**

Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы: 17–18 лет (обучающиеся 11 класса).

Сроки реализации образовательной программы – 1 учебный год. Общий объем реализации программы – 11 класс – 17 часов.

Режим занятий – 1 раз в 2 недели.

Формы занятий – практикум, занятия-дискуссии, деловые игры и тренинги.

#### **Взаимосвязь с программой воспитания**

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учетом рекомендаций Примерной программы воспитания. Согласно Примерной программе воспитания у современного школьника должны быть сформированы ценности Родины, человека, общества, природы, семьи, дружбы, сотрудничества, знания, здоровья, труда, культуры и красоты. Реализация курса способствует осуществлению главной цели воспитания – полноценному личностному развитию школьников и созданию условий для их позитивной социализации.

#### **Особенности работы педагогов по программе**

В планировании, организации и проведении занятий может принимать участие как педагог – преподаватель ТГПУ им. Л.Н. Толстого, так и педагог, ведущий основные уроки обществознания. Задача педагога состоит в реализации содержания курса через вовлечение обучающихся в многообразную деятельность, организованную в разных формах. Особенностью занятий является их интерактивность.

#### **Оценивание результатов освоения программы**

Итоговая аттестация является основной формой контроля учебной работы обучающихся и проводится в форме тестирования.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ: САМОПОЗНАНИЕ И САМОРАЗВИТИЕ**

#### **11 класс**

#### **Раздел 1. Индивидуальные проявления и особенности личности**

Основные характеристики сознания. Самосознание как предпосылка, условие и результат личностного развития. Самосознание личности как совокупность представлений личности о себе. Самооценка и уровень притязаний личности.

Представления о сущности и функциях эмоций. Виды эмоциональных состояний и их внешнее выражение. Функции эмоций. Понятие о чувствах. Чувства и потребности человека. Формы переживания чувств. Виды чувств и их формирование.

Воля как активная сила, обеспечивающая действия человека. Волевая регуляция личности. Механизмы волевой регуляции. Волевые качества личности.

Общее понятие о темпераменте. Темперамент как природная основа личности. История психологического изучения характера. Типология характера. Личность и прижизненное формирование характера.

Понятие и характеристика способностей. Уровни развития способностей и индивидуальные различия. Формирование и развитие способностей.

#### **Раздел 2. Психолого-педагогические аспекты самопознания и саморазвития**

Общая характеристика самопознания и саморазвития. Ценностные основания самопознания и саморазвития. Направленность личности на самопознание, саморазвитие. Творчество как ценность развивающегося человека. Интеллектуальные возможности и

личностный рост. Саморегуляция личности, ее механизмы и способы осуществления. Самопознание и саморазвитие в контексте жизненного пути.

### **Раздел 3. Методы и приемы самоорганизации, самоконтроля и саморегуляции**

Способы познания и самопознания личности. Знакомство с самим собой. Личностные ресурсы: как сберечь и приумножить. Мотивация достижения успеха. Постановка успешной цели. Методы самоконтроля и самоорганизации. Практикум по самопознанию. Консультирование по результатам полученных диагностических данных.

### **Раздел 4. Групповые процессы. Лидерство**

Разновидности групп. Общие закономерности группы. Группы, команды и командообразование. Общее представление о лидерстве. Лидерство как естественный социально-психологический процесс в группе. Типы лидерства. Виды лидеров. Личность лидера.

### **Раздел 5. Мой выбор**

Здоровый образ жизни. Формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения. Навыки эффективной самопрезентации. Временная перспектива. Формула профессии. Профессия, специальность, должность. Профессия и здоровье. Требования к здоровью профессионального человека.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **Метапредметные результаты:**

- овладение универсальными учебными познавательными действиями;
- владение универсальными коммуникативными действиями;
- владение универсальными регулятивными действиями.

<b>Основы психологии: самопознание и саморазвитие</b>		
<b>11 класс</b>		
Раздел 1. Индивидуальные проявления и особенности личности	Сознание и самосознание личности	1
	Эмоционально-волевая регуляция личности	1
	Темперамент, характер и способности	1
Раздел 2. Психолого-педагогические аспекты самопознания и саморазвития	Общая характеристика самопознания и саморазвития	1
	Ценностные основания самопознания и саморазвития	1
	Направленность личности на самопознание, саморазвитие	1
	Саморегуляция личности, ее механизмы и способы осуществления	1
Раздел 3. Методы и приемы самоорганизации, самоконтроля и саморегуляции	Способы познания и самопознания личности	1
	Знакомство с самим собой	1
	Мотивация достижения успеха	1
	Постановка успешной цели	1
	Методы самоконтроля и самоорганизации	1
Раздел 4. Групповые процессы. Лидерство	Разновидности групп. Общие закономерности группы	1
	Типы лидерства. Виды лидеров	1
Раздел 5. Мой выбор	Навыки эффективной самопрезентации	1
	Временная перспектива	1
Итоговое занятие		1
<b>Всего часов</b>		<b>17</b>

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### Методическое обеспечение курса

В основу программы положены следующие принципы:

– системный подход, позволяющий характеризовать современное общество во всех взаимосвязях и взаимозависимостях его основных сфер: экономической, политической, социальной и культурной;

– деятельностный подход, который проявляется в анализе документов, выработке собственной позиции на основе этого анализа;

– практическая направленность, позволяющая применять теоретические знания в решении конкретных ситуационных задач.

### Материально-техническое оснащение программы:

– компьютерное и мультимедийное оборудование;

– видео-аудиовизуальные средства обучения;

– основные периодические профессиональные издания;

– профессиональный психологический инструментарий, разработанный институтом практической психологии «Иматон», комплекс компьютерных психодиагностических программ «Эффектон студио».

### Литература и интернет-ресурсы для обучающихся

1. Гуревич П.С. Психология личности: учебное пособие. М.: Юнити-Дана, 2015. 567 с.

2. Нартова-Бочавер С.К. Психология личности и межличностных отношений. М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001. 416 с.

3. Первин Л., Джон О. Психология личности: теория и исследования / пер. с англ. М. С. Жамкочян; под ред. В.С. Магуна. М.: Аспект Пресс, 2001. 607 с.

4. Гриллс Беар. Путеводитель по жизни. Как добиться своих целей, научиться преодолевать препятствия и выковать твердый характер / пер. с англ. Н.Е. Шмелев. Центрполиграф: 2019.

5. Калантерная Анна. Автор жизни. Как создавать успешный жизненный сценарий. Эксмо, 2020. 250 с.

6. Колендо-Смирнова А.А. Книга-тренинг для самостоятельной проработки негативных эмоций «мНЕ больно!». Вариант: 2019. 104 с.

7. Каталог изданий – научные журналы / ГОУ ВПО Московский городской психолого-педагогический университет [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://psyjournals.ru/journals>.

8. Библиотека Максима Мошкова: электронная библиотека. Социология, Психология, Управление [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://soc.lib.ru/books.htm>.

9. Куб – электронная библиотека. Саморазвитие и самосовершенствование / Г. Ефимов, В. Никонов. [Электронный ресурс]. Режим доступа: URL:<http://www.koob.ru>.

10. Лучшие книги о психологии: портал / Изд. дом «Питер» [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://psy.piter.com/>

11. eLIBRARY.RU: научная электронная библиотека [Электронный ресурс]. Режим доступа: [www.eLibrary.ru](http://www.eLibrary.ru).