

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МБОУ "СОШ п. Нивенское"

РАССМОТРЕНО

на методическом совете

Протокол №1 от «28» августа
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

на педагогическом совете

Приказ №1 от «29» августа 2023
г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Граховская Г.Г.
[Номер приказа] от «[число]»
августа 2023 г.

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
Психология здоровья
для 11 класса на 2023–2024 год
(34 часа)**

Составила
учитель химии
Сапова Ю.В.

П. Нивенское. 2023г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса «Психология здоровья» разработана в соответствии с ФГОС ООО (приказ Минобрнауки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897)

Программа предназначена для обучающихся 11-го класса, с целью развития у старшеклассников навыков эффективного общения; формирование умений адекватного и равноправного взаимодействия, способности к предотвращению и разрешению межличностных конфликтов с окружающими людьми.

Составлена на основе программы элективного курса «Психология» 11 класс- автор- составитель: И.А. Зенина, педагог-психолог

Актуальность программы

Старший школьный возраст (10-11 классы) – это тот уникальный сензитивный период, в который наиболее эффективно происходит обучение основным поведенческим стратегиям, приводящим впоследствии к успешной самореализации, наиболее полному раскрытию интеллектуального и творческого потенциала личности.

Данный элективный курс рассматривает вопросы, относящиеся к самопознанию, самосовершенствованию. Учащиеся получают возможность обучиться широкому ряду личностных и социальных навыков и приложению этих навыков к конкретным ситуациям. Изучая методики и стратегии, учащиеся смогут применить эти умения в жизни. Темы, рассматриваемые в рамках данного курса, сочетаются таким образом, что полученные учащимися теоретические знания дополняются элементами психологического тренинга, ролевыми играми, анализом ситуаций, получением обратной связи.

1. Планируемые результаты освоения программы элективного курса «Психология здоровья» к концу 11 класса

В результате реализации программы, обучающиеся должны уметь:

- конструктивно строить свои взаимоотношения с окружающими;
- быть уверенным в себе, в своих способностях;

- отстаивать свои позиции конструктивными способами;
- рефлексировать свои поступки и поведение;
- владеть приемами саморегуляции;
- четко ставить цель и представлять возможные шаги по ее реализации.

2. Содержание программы курса «Психология здоровья»

11 класс (34ч., 1 ч. в неделю)

Тема 1. Введение в курс «Психология» - 1 час

Понятие о межличностных отношениях. Отношения деловые и личные (приятельские, дружеские). Тактичность и сдержанность, принципиальность, уступчивость, общительность, доброжелательность. Культура общения. Умение слушать, желание понять другого человека, уважение его взглядов, мыслей, настроения, способность и стремление понимать переживания другого человека, прощать его недостатки.

Тема 2. Темперамент – 1 час

Психодинамические особенности и темперамент. Проявление темперамента в разных сферах психики. Учение о типах нервной системы. Типы темпераментов. Экстраверсия – интроверсия.

Тема 3. Определение типа темперамента (круг Айзенка) – 1 час

Тест – опросник Г. Айзенка. Раскрыть особенности и преимущества каждого из типов темперамента. Проявление качеств личности в зависимости от темперамента. Особенности трудовой и учебной деятельности в зависимости от типа темперамента. Проявление типов темпераментов в общении. Тест «Формула темперамента».

Тема 4. Характер человека. Черты характера – 1 час

Что такое характер человека? Упражнение – игра «Аукцион». Связь характера и темперамента. Соотношение характера и личности. Упражнение «Черты характера».

Тема 5. Стресс. Стрессовые ситуации – 1 час

Что такое стресс? Стресс и дистресс. Фазы развития стресса. Упражнение «Незаконченные предложения». Влияние стресса на организм человека. Способы реагирования на стресс. Как справиться со стрессом? Тест на самооценку стрессоустойчивости личности.

Тема 6. Конфликт. Структура конфликта. Виды – 1 час

Что такое конфликт? Причины конфликтов. Этапы развития конфликтов. Виды конфликтов. Стили разрешения конфликтов. Тест К.Томаса «Стили разрешения конфликтов».

Тема 7. Способности. Понятие. Виды. Самооценка способностей – 1 час
Понятие способности. Условия развития способностей. Интеллект, ум и способности. Измерение интеллекта. Коэффициент интеллекта. Факторы, влияющие на развитие интеллекта. Творческие способности (креативность). Творческие способности и успешность.

Тема 8. Эмоции и чувства. Понятие, виды. Эмоциональные особенности личности – 1 час

Роль чувств в жизни человека. Формы переживания чувств. Эмоции. Аффекты. Настроение. Чувства. Виды эмоций. Связь эмоций с психическими процессами. Упражнения «Передай эмоцию», «Изобрази эмоцию».

Тема 9. Эмоциональная игра «Я – чувство!» – 1 час

Знакомство с правилами игры. Умение переживать за других. Развитие сочувствия.

Тема 10. Воля. Понятие. Механизмы. Волевые качества личности – 1 час

Понятие воли. Условия развития воли. Развитие волевых качеств личности. Анкета «Волевые привычки».

Тема 11. Волевые усилия. Соблазн. Как устоять? – 1 час

Зачем нужны волевые усилия? Что такое соблазн? Его проявление. Механизмы управления соблазна.

Тема 12. Человеческие взаимоотношения. Виды взаимоотношений (личные, деловые) – 1 час

Как возникают взаимоотношения? Препятствия, мешающие нормальным взаимоотношениям. Психологический комфорт во взаимоотношениях. Упражнение «Самопрезентация».

Тема 13. Семейные взаимоотношения. Брак. Семейные трудности – 1 час

Различия между браком и периодом ухаживания. Факторы, влияющие на стабильность брака. Значение гармоничных отношений в браке. Функции семьи. Роль интимных отношений в жизни человека. Анкетирование. Семья как социальная группа. Психологическая готовность к браку. Моя семья.

Тема 14. Межличностные отношения. Понятие. Стереотипы. Предвззсудки – 1 час

Общение в семье: конфликты и их преодоление. Детско-родительские отношения. Типы негармоничного (неправильного) воспитания. Повышенная моральная ответственность. Дать понятие «стереотипам» и «предвззсудкам», ответить на вопрос «можно ли сломать стереотипы и как это сделать?»

Тема 15. Тест «Эгоизм» 40 фраз – 1 час

Знакомство с инструкцией теста. Обсуждение результатов. Выявить положительные и отрицательные стороны эгоизма.

Тема 16. Эмпатия. Изучение эмпатийных тенденций – 1 час

Что такое эмпатия? Определение уровня своей эмпатии в режиме развивающей психодиагностики. Межличностное взаимодействие. Определить способность обучающихся к эмпатии, стремление сочувствовать, сопереживать.

Тема 17. Чувства людей: любовь, дружба, привязанность – 1 час

Любовь в жизни человека. Разные стороны чувства любви. Выбор «предмета любви». Экология любви. «Разрушители» любви. Что такое дружба? Особенности юношеской дружбы. Факторы, влияющие на зарождение дружбы и дружеское расположение. Влияние дружбы на привязанность. Направленность чувства: к себе или от себя. Мимолетность или постоянство чувства. Истоки чувства привязанности. Развитие чувства привязанности в детском возрасте.

Тема 18. Диагностика «Карта самопознания» (незаконченные предложения) – 1 час

Познать в себе то, что требуется для современной жизни, для принятия решений своего будущего. Определить необходимые качества, помогающие регулировать своё поведение.

Тема 19. Диагностика «Карта самопознания» (ассоциации) – 1 час

Познание себя для принятия решений своего будущего. Исследование качеств личности.

Тема 20. Диагностика «Отношение к окружающему миру» – 1 час.

Определить отношение к окружающему миру. Исследование конфликтности подростков.

Тема 21. Тренинг личностного роста «Познай себя» (готовность к саморазвитию) – 1 час

Ознакомить с основными принципами работы тренинговой группы. Освоение приёмов самодиагностики и способов самораскрытия.

Тема 22. Тренинг личностного роста «Познай себя» (твое лучшее качество) – 1 час

Закрепить тренинговый стиль общения. Проанализировать сильные стороны своей личности.

Тема 23. Удовлетворенность собственной жизнью – 1 час

Изучить степень удовлетворенности собой и собственной жизнью как субъективные показатели культуры личности.

Тема 24. Убеждение. Навыки убеждения – 1 час

Познакомить учащихся с понятием «убеждение», развить навыки умения правильного убеждения.

Тема 25. Техника убеждения – 1 час

Ознакомить с техникой убеждения. Умение применить её на практике.

Тема 26. Спор, его цели и подходы – 1 час

Познакомить обучающихся с понятием «спор», умение анализировать ситуации спора.

Тема 27. Критика в споре – 1 час

Познакомить учащихся с понятием «критика», развить умение правильно оценивать ситуации. Конструктивная критика. Как воспринимать критику.

Тема 28. Принципы ведения спора. Агрессии во время спора – 1 час

Познакомить с принципами ведения спора. Сформировать навыки ведения спора. Понятие агрессии. Определение уровня агрессии. Приемы снятия агрессии.

Тема 29. Экзамен. Психологические аспекты – 1 час

Психологическая готовность к экзамену. Приемы самонастройки и аутотренинга. Сформировать навыки преодоления тревоги и волнения в условиях экзамена.

Тема 30. Диагностика «Шкала социально-психологической адаптированности» – 1 час

Выявить насколько обучающиеся адаптировались к различным условиям социума.

Тема 31. Профессиональное самоопределение – 1 час

Готовность к самоопределению. Профориентационные игры «Кто есть, кто?», «День из жизни», «Подарок».

Тема 32. Проектирование профессионального жизненного пути – 1 час

Выбор профессии. Классификация профессий. Упражнение «Назови профессию». Типология личности Голланда. Тест Голланда. Возможные затруднения при выборе профессии. Профессионально важные качества профессий. Процесс принятия решений. Представление об основах стратегии выбора профессии, различных факторах, которые нужно учесть при выборе профессии; познакомить обучающихся с требованиями, предъявляемыми к различным профессиям; дать общую информацию о ВУЗах, рынке труда; сформировать навыки использования алгоритма.

Тема 33. Личные профессиональные перспективы (опросник ЛПП) – 1 час

Обобщение и целостная оценка (самооценка) перспектив профессионального и личностного развития. Обсуждение результатов. Подведение итогов профессионального самоопределения

Тема 34. Заключительное занятие «Мои достижения» (презентация) – 1 час Подведение итогов занятий по психологии

3. Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов
1.	Введение в курс «Психология»	1 час
2.	Темперамент	1 час
3.	Определение типа темперамента (круг Айзенка)	1 час
4.	Характер человека. Черты характера	1 час
5.	Стресс. Стрессовые ситуации	1 час
6.	Конфликт. Структура конфликта. Виды конфликта.	1 час
7.	Способности. Понятие. Виды. Самооценка способностей.	1 час
8.	Эмоции и чувства. Понятие, виды. Эмоциональные особенности личности.	1 час
9.	Эмоциональная игра «Я – чувство!»	1 час
10.	Воля. Понятие. Механизмы. Волевые качества личности.	1 час
11.	Волевые усилия. Соблазн. Как устоять?	1 час
12.	Человеческие взаимоотношения. Виды взаимоотношений (личные, деловые).	1 час
13.	Семейные взаимоотношения. Брак. Семейные трудности.	1 час
14.	Межличностные отношения. Понятие. Стереотипы. Предвззсудки.	1 час
15.	Тест «Эгоизм» 40 фраз	1 час
16.	Эмпатия. Изучение эмпатийных тенденций.	1 час
17.	Чувства людей: любовь, дружба, привязанность.	1 час
18.	Диагностика «Карта самопознания» (незаконченные предложения)	1 час
19.	Диагностика «Карта самопознания» (ассоциации)	1 час
20.	Диагностика «Отношение к окружающему миру».	1 час
21.	Тренинг личностного роста «Познай себя» (готовность к саморазвитию).	1 час
22.	Тренинг личностного роста «Познай себя» (твое лучшее качество)	1 час
23.	Удовлетворенность собственной жизнью.	1 час
24.	Убеждение. Навыки убеждения.	1 час
25.	Техника убеждения.	1 час
26.	Спор, его цели и подходы.	1 час
27.	Критика в споре.	1 час
28.	Принципы ведения спора. Агрессии во время спора.	1 час
29.	Экзамен. Психологические аспекты.	1 час

30.	Диагностика «Шкала социально-психологической адаптированности».	1 час
31.	Профессиональное самоопределение.	1 час
32.	Проектирование профессионального жизненного пути.	1 час
33.	Личные профессиональные перспективы (опросник ЛПП)	1 час
34.	Заключительное занятие «Мои достижения»	1 час
ИТОГО		34 часа

4. Учебно – методическое и материально – техническое обеспечение

Материально-техническое обеспечение программы:

- Мультимедийная техника (компьютер, проектор, экран);
- Аудиозаписи (музыкальные произведения, звуки природы и др.);
- Видеозаписи (классическая детская литературы, живая природа, социальные явления и др.)
- Наглядные материалы (картины, репродукции, фото, таблицы и др.);
- Мячи, ленты и т.д.

Методические пособия для педагога:

- Аудио-, видеозаписи.
- Методики изучения различных видов памяти, внимания, мышления.
- Психологические тесты.

Литература для педагога:

1. Асеев В.Г. Проблема мотивации и личность // Теоретические проблемы психологии личности. - М., 1974;
2. Андреева, Г. М. Психология социального познания М., 2004;
3. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. М., Лист-Нью,1997.
4. Вердербер Р., Вердербер К. Психология общения. – Спб. 2003;
5. Гальперин Я.Г., Жданов О.И. Технология психологической самозащиты. Стресс-дистресс - проблема XX века. - М., 1997;
6. Гройсман А.Л. Личность, творчество, регуляция состояний. М.: Магистр, 1998;
7. Деркач А.А. Проблемы смысла жизни // Вопросы психологии. № 1. 1999;
8. Казанский О.А. Игры в самих себя. М., 1995.

9. Козлов Н. Как относиться к себе и людям, или Практическая психология на каждый день. М., 1993.
10. Козлов Н. Лучшие психологические игры и упражнения. Екатеринбург, 1997;
11. Куликов Л. Мозаика радости. СПб., 1997.

Литература, рекомендованная для учащихся

1. Бьюзен Т. Максимально используйте свой разум / Т.Бьюзен. — Минск, 2004.
2. Гамезо М.В. Атлас по психологии: Информационно-методическое пособие по курсу «Психология человека» / М.В. Гамезо, И.А. Домащенко— М.: Педагогическое общество России, 2001.
3. Жариков Е.С. Для тебя и о тебе / Е.С. Жариков, Е.Л. Крушельницкий — М.: Просвещение, 1991.
4. Тертель А.Л. Психология в вопросах и ответах: Учебное пособие / А.Л.Тертель— М.: Проспект, 2005.
5. Бабушкина Т. Что хранится в карманах детства. Уроки фантазии. / Т.Бабушкина— М.: Издательство «Атлант», 2004.

Интернет-ресурсы

1. <http://pedsovet.org/> - Всероссийский интернет-педсовет;
2. <http://it-n.ru/> - сеть творческих учителей;
3. <http://viki.rdf.ru/> - детские электронные презентации и клипы;
4. <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль педагогических идей "Открытый урок";
5. www.alleng.ru – сайт информационных ресурсов;
6. <http://www.ug.ru> - сайт «Учительской газеты»;
7. <http://www.kinder.ru/default.htm> - Интернет для детей;
8. <http://www.km.ru> – портал компании «Кирилл и Мефодий».
9. <http://catalog.iot.ru> – каталог интернет – ресурсов по образованию;
10. <http://nsportal.ru/> - социальная сеть работников образования

6. Формы оценки результатов внеурочной деятельности

На начальном этапе обучения закладывается интерес к психологическим знаниям, достижения учащихся очень подвижны и индивидуальны.

Контроль на данном этапе проводится в игровой форме (конкурсы, игры, тренинги), посредством выполнения творческих заданий, их презентации и последующей рефлексии.

Способами определения результативности программы являются: диагностика, проводимая в конце каждого раздела в виде естественно-педагогического наблюдения, творческих заданий.