РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Психология»

для 10-11 классов основного общего образования

1. **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Психология»**
2. **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Психология»**
3. **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Психология»**
4. **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

Пояснительная записка

Рабочая программа педагога-психолога разработана в соответствии с требованиями Закона «Об образовании», Федерального государственного образовательного стандарта начального и основного общего образования, Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 30 августа 2013 г N 1015 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам- образовательным программам начального и общего, основного и среднего общего образования», Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации (от 24 июля 1998 г. N124-ФЗ).

Рабочая программа педагога-психолога определяет содержание и структуру деятельности по направлениям: диагностика, профилактика и развитие. Педагог-психолог содействует полноценному развитию обучающихся на всех возрастных этапах. Способствует созданию у них позитивной мотивации к обучению, а также определяет и выявляет психологические причины нарушения личностного и социального развития и проводит профилактику возникновения подобных нарушений.

10 класс

Цель программы:

оказание психологической помощи в подготовке к экзаменам

Содержание

Занятие №1 Диагностика

Диагностика уровня учебной мотивации (методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению (модификация А.Д. Андреева)).

Занятие №2 Диагностика

Диагностика уровня воспитанности (методика Н.П. Капустина)

Занятие №3 Выражение чувств и эмоций в межличностном взаимодействии

Игра, упражнение «Абракадабра», «Рукопожатие по кругу», работа с кейсами

Занятие №4 Коммуникативная игра «Пойми меня»

Игра «Пойми меня», опрос, работа в парах, в подгруппах

Занятие №5 Уверенность в себе. Умение оценивать свои достоинства и недостатки

Методика 10 качеств, методика Куна «Кто я?», упражнение «Повтори по-разному»

Занятие №6 Восьмиугольник факторов выбора профессии»

Обсуждение мотивов выбора профессии

Занятие №7 Уверенность и уважение к другим

Понятие «уверенность». Упражнения: «Портрет», «Ассоциации», «Символ моей веры в себя».

Занятие №8 Мотивы выбора профессии

Разбор кейсов

Занятие №9 Мои чувства, эмоции и ощущения

Цветок эмоций, игра «Определи эмоции»

Занятие №10 Техники «заземления»

Изучение техник «заземления»

Занятие №11 Конструктивное разрешение конфликтов

Как выиграть обоим участникам конфликта? Как оставаться спокойным. Работа со сказкой «Подумай обо мне»

Занятие №12 Зона психологического комфорта. Исследование личностных границ

Упражнение «Маска релаксации», «Через три года». Притча «О трудностях»

Занятие №13 Развитие навыков взаимодействия

Игра в рыбака и рыбок. Игра «Зеркало», Игра «Вижу разницу» Игра «Осторожно, это враги»

Занятие №14 Учимся слышать друг друга

Значимость собственного «Я», игра «Пойми меня». Для чего нужно жить в согласии с собой и окружающими

Занятие №15 Диагностика

Промежуточная диагностика уровня учебной мотивации (методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению (модификация А.Д. Андреева)).

Занятие №16 Диагностика

Промежуточная диагностика уровня воспитанности (методика Н.П. Капустина)

Занятие №17 Обсуждение качеств, необходимых для конкретных профессий

Мозговой штурм на тему профессий

Занятие №18 Снятие эмоционального напряжения

Изучение техник «заземления»

Занятие №19 Техники «заземления»

Практическое занятие, работа с телом

Занятие №20 Использование методов Art-терапии для проработки эмоций

Занятие №21 Психологические установки в общении

Упражнение «Умею ли я общаться»

Занятие №22 Социальные роли человека

«Передай мяч, не используя ладони», упражнение «Кто я и какой я в этой роли», игра «Общий язык»

Занятие №23 Диагностика по запросу

Занятие №24 Умение реагировать на критику

Упражнение «Фразы» Упражнение «Мое будущее» Упражнение «Я горжусь»

Занятие №25 Понятия: самообладание, самоирония

Проблемная ситуация «Вспомни что-нибудь неприятное» Упражнение «Вспомни неприятную ситуацию и расслабься»

Телесно ориентированное упражнение «Погода», игра «Снежки»

Занятие №26 Развитие навыков взаимодействия

Разбор «Я-концепции»

Занятие №27 Диагностика по запросу

Занятие №28 Мои желания и чувства

«Герб моих ценностей», «Общий герб класса».

Занятие №29 Я в прошлом, настоящем и будущем

Рисунок себя в прошлом настоящем и будущем. Разбор, что изменилось, что осталось прежним

Занятие №30 Деловое общение. Его характеристика

Обсуждение ситуаций: телефонных разговоров, служебных приемов, деловых совещаний, упражнение «Как правильно»

Занятие №31 Коммуникативная игра «Душевный разговор»

Упражнение «Коллаж» Взаимные благодарности

Занятие №32 Подведение итогов года

Подведение итогов учебного года, обсуждение планов на лето

Занятие №33 Диагностика

Итоговая диагностика уровня учебной мотивации (методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению (модификация А.Д. Андреева)).

Занятие №34 Диагностика

Итоговая диагностика уровня воспитанности (методика Н.П. Капустина)

Планируемые результаты:

1. Снижение уровня тревожности.
2. Повышение сопротивляемости стрессу.
3. Развитие навыков саморегуляции и самоконтроля с опорой на внутренние резервы.
4. Снижение психологических факторов, негативно влияющих на результаты экзамена.

Тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Электронный ресурс

п/п		
Тема 1. Диагностика.		
1	Входная диагностика (учебная мотивация и воспитанность)	http://tropinkaksebe7.blogspot.com/p/blog-page_10.html
2	Входная диагностика (эмоциональная сфера)	https://psytests.org
3	Промежуточная диагностика (учебная мотивация и воспитанность)	
4	Промежуточная диагностика (эмоциональная сфера)	
5	Итоговая диагностика (учебная мотивация и воспитанность)	
6	Итоговая диагностика (эмоциональная сфера)	
7	Диагностика по запросу	https://psytests.org
8	Диагностика по запросу	https://psytests.org
Тема 2. Профилактика и развитие		
9	Выражение чувств и эмоций в межличностном взаимодействии	
10	Коммуникативная игра «Пойми меня»	

11	Уверенность в себе. Умение оценивать свои достоинства и недостатки.	http://tropinkaksebe7.blogspot.com/p/blog-page_10.html https://psytests.org http://elibrary.rsl.ru/ http://www.i-u.ru/biblio/default.aspx http://karpowww.narod.ru/ : http://www.psycheya.ru http:// scitylibrary.h11.ru/Library.htm
12	Восьмиугольник факторов выбора профессии»	
13	Уверенность и уважение к другим	
14	Мотивы выбора профессии (разбор кейсов)	
15	Мои чувства, эмоции и ощущения	
16	Техники «заземления»	
17	Конструктивное разрешение конфликтов	
18	Зона психологического комфорта. Исследование личностных границ	
19	Развитие навыков взаимодействия	
20	Учимся слышать друг друга	
21	Обсуждение качеств, необходимых для конкретных профессий	
22	Снятие эмоционального напряжения	
23	Техники «заземления»	

24	Использование методов Art-терапии для проработки эмоций	
25	Психологические установки в общении	
26	Социальные роли человека	
27	Умение реагировать на критику	
28	Понятия: самообладание, самоирония	
29	Развитие навыков взаимодействия	
30	Мои желания и чувства	
31	Я в прошлом, настоящем и будущем	
32	Деловое общение. Его характеристика	
33	Коммуникативная игра «Душевный разговор»	
34	Подведение итогов года	

11 класс

Цель программы:

оказание психологической помощи в подготовке к экзаменам

Содержание

Занятие №1 Диагностика

Диагностика уровня учебной мотивации (методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению (модификация А.Д. Андреева)).

Занятие №2 Диагностика

Диагностика уровня воспитанности (методика Н.П. Капустина)

Занятие №3 Письмо себе

Написать себе письмо в будущее (через год) и из будущего себе настоящему

Занятие №4 Коммуникативная игра «Пойми меня»

Игра «Пойми меня», опрос, работа в парах, в подгруппах

Занятие №5 Уверенность в себе. Умение оценивать свои достоинства и недостатки

Методика 10 качеств, методика Куна «Кто я?», упражнение «Повтори по-разному»

Занятие №6 Восьмиугольник факторов выбора профессии»

Обсуждение мотивов выбора профессии

Занятие №7 Уверенность и уважение к другим

Понятие «уверенность». Упражнения: «Портрет», «Ассоциации», «Символ моей веры в себя».

Занятие №8 Мотивы выбора профессии

Разбор кейсов

Занятие №9 Мои чувства, эмоции и ощущения

Цветок эмоций, игра «Определи эмоции»

Занятие №10 Техники «заземления»

Изучение техник «заземления»

Занятие №11 Конструктивное разрешение конфликтов

Как выиграть обоим участникам конфликта? Как оставаться спокойным. Работа со сказкой «Подумай обо мне»

Занятие №12 Зона психологического комфорта. Исследование личностных границ

Упражнение «Маска релаксации», «Через три года». Притча «О трудностях»

Занятие №13 Развитие навыков взаимодействия

Игра в рыбака и рыбок. Игра «Зеркало», Игра «Вижу разницу» Игра «Осторожно, это враги»

Занятие №14 Учимся слышать друг друга

Значимость собственного «Я», игра «Пойми меня». Для чего нужно жить в согласии с собой и окружающими

Занятие №15 Диагностика

Промежуточная диагностика уровня учебной мотивации (методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению (модификация А.Д. Андреева)).

Занятие №16 Диагностика

Промежуточная диагностика уровня воспитанности (методика Н.П. Капустина)

Занятие №17 Обсуждение качеств, необходимых для конкретных профессий

Мозговой штурм на тему профессий

Занятие №18 Снятие эмоционального напряжения

Изучение техник «заземления»

Занятие №19 Техники «заземления»

Практическое занятие, работа с телом

Занятие №20 Использование методов Art-терапии для проработки эмоций

Занятие №21 Психологические установки в общении

Упражнение «Умею ли я общаться»

Занятие №22 Социальные роли человека

«Передай мяч, не используя ладони», упражнение «Кто я и какой я в этой роли», игра «Общий язык»

Занятие №23 Диагностика по запросу

Занятие №24 Умение реагировать на критику

Упражнение «Фразы» Упражнение «Мое будущее» Упражнение «Я горжусь»

Занятие №25 Понятия: самообладание, самоирония

Проблемная ситуация «Вспомни что-нибудь неприятное» Упражнение «Вспомни неприятную ситуацию и расслабься»

Телесно ориентированное упражнение «Погода», игра «Снежки»

Занятие №26 Развитие навыков взаимодействия

Разбор «Я-концепции»

Занятие №27 Диагностика по запросу

Занятие №28 Мои желания и чувства

«Герб моих ценностей», «Общий герб класса».

Занятие №29 Я в прошлом, настоящем и будущем

Рисунок себя в прошлом настоящем и будущем. Разбор, что изменилось, что осталось прежним

Занятие №30 Деловое общение. Его характеристика

Обсуждение ситуаций: телефонных разговоров, служебных приемов, деловых совещаний, упражнение «Как правильно»

Занятие №31 Коммуникативная игра «Душевный разговор»

Упражнение «Коллаж» Взаимные благодарности

Занятие №32 Подведение итогов года

Подведение итогов учебного года, обсуждение планов на лето

Занятие №33 Диагностика

Итоговая диагностика уровня учебной мотивации (методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению (модификация А.Д. Андреева)).

Занятие №34 Диагностика

Итоговая диагностика уровня воспитанности (методика Н.П. Капустина)

Планируемые результаты:

1. Снижение уровня тревожности.
2. Повышение сопротивляемости стрессу.
3. Развитие навыков саморегуляции и самоконтроля с опорой на внутренние резервы.
4. Снижение психологических факторов, негативно влияющих на результаты экзамена.

Тематическое планирование

№ урока п/п	Тема урока	Электронный ресурс
Тема 1. Диагностика.		
1	Входная диагностика (учебная мотивация и воспитанность)	http://tropinkaksebe7.blogspot.com/p/blog-page_10.html
2	Входная диагностика (эмоциональная сфера)	https://psytests.org
3	Промежуточная диагностика (учебная мотивация и воспитанность)	
4	Промежуточная диагностика (эмоциональная сфера)	
5	Итоговая диагностика (учебная мотивация и воспитанность)	
6	Итоговая диагностика (эмоциональная сфера)	
7	Диагностика по запросу	https://psytests.org
8	Диагностика по запросу	https://psytests.org
Тема 2. Профилактика и развитие		

9	Письмо себе	http://tropinkaksebe7.blogspot.com/p/blog-page_10.html https://psytests.org http://elibrary.rsl.ru/ http://www.i-u.ru/biblio/default.aspx http://karpowww.narod.ru/ : http://www.psycheya.ru http:// scitylibrary.h11.ru/Library.htm
10	Коммуникативная игра «Пойми меня»	
11	Уверенность в себе. Умение оценивать свои достоинства и недостатки	
12	Восьмиугольник факторов выбора профессии»	
13	Уверенность и уважение к другим	
14	Мотивы выбора профессии (разбор кейсов)	
15	Мои чувства, эмоции и ощущения	
16	Техники «заземления»	
17	Конструктивное разрешение конфликтов	
18	Зона психологического комфорта. Исследование личностных границ	
19	Развитие навыков взаимодействия	
20	Учимся слышать друг друга	
21	Обсуждение качеств, необходимых для конкретных профессий	
22	Снятие эмоционального напряжения	

23	Техники «заземления»	
24	Использование методов Art-терапии для проработки эмоций	
25	Психологические установки в общении	
26	Социальные роли человека	
27	Умение реагировать на критику	
28	Понятия: самообладание, самоирония	
29	Развитие навыков взаимодействия	
30	Мои желания и чувства	
31	Я в прошлом, настоящем и будущем	
32	Деловое общение. Его характеристика	
33	Коммуникативная игра «Душевный разговор»	
34	Подведение итогов года	