Приложение 4.4
ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
частного общеобразовательного учреждения
«Православная гимназия
во имя святого благоверного
великого князя
Александра Невского №11»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ.
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ И ЛИЧНОСТНОЕ САМООПРЕДЛЕНИЕ»

10-11 класс

Нижний Тагил
2020

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ КУРСА

Личностные результаты

– опыт самоопределения в жизненной перспективе, определения иерархии целей, реалистичности намеренийи др.
– опыт построения рефлексивного отношения к действительности психологического содержания;
– умение замечать и признавать расхождение в декларации целей личного действия и реальных результатах, опыт ответственного отношения к индивидуальной активности;
– обретение привычки «обдумывать свое житье», опыт ценностного отношения к саморефлексии в пространстве межперсонального взаимодействия;
– опыт формулирования (публикации) личной позиции в контексте общегрупповой дискуссии психологического содержания

Метапредметные результаты

– умение вычитывать научный текстпсихологического содержания;
– умение схематизировать соотношение психологических понятий, объясняющих природу внутреннего мира человека, закономерности его развития и обучения;
– умение использовать готовые знаковые средства (графики, диаграммы, таблицы, схемы и др.) для иллюстрации, интерпретации, аргументации собственной позиции в общегрупповой дискуссии психологического содержания;
– умение планировать и осуществлять деятельность, направленную на решение задач исследовательского характера(сопрягать намеренность активности с ее ожидаемым результатом и характером средств, выбранных для реализации замысла в ситуации);
– умение применять индуктивные и дедуктивные способы рассуждений в анализе психологической реальности активности человека;
– умение формулировать аргументированное объяснение психологического содержания активности человека, в т.ч. собственной
– получение опыта работы в команде в ситуации разработки проекта психологического содержания, конструирование опыта рефлексивного отношения к групповой работе, к личному вкладу в общий результат

Предметные результаты отражают:

– развитие психологической культуры старшеклассника как условие его эффективной адаптации и социализации в современном обществе;
– овладение базовыми социально-психологическими знаниями;
– изучение и овладение приемами конструктивного взаимодействия;
– развитие рефлексии;
– формирование позитивного отношения к себе и другим людям;
– готовность к саморазвитию;
– способность ставить цели и строить жизненные планы;
– обеспечение профессиональной ориентации учащихся,
– актуализация процессов личностного и профессионального самоопределения учащихся, благодаря получению знаний о себе и о мире профессий.
– расширение границ восприятия самого себя и других людей, знаний о себе, своих возможностях и особенностях
– Выпускник научится:
– понимать основы психологии личности и межличностных отношений;
– понимать закономерности становления и развития личности;
– ориентироваться в таких понятиях, как «личность», «возрастные кризисы», «эмпатия», «рефлексия», «толерантность», «идентичность», «эмоции»,
– «интеллект», «креативность», «группа», «лидер», «конформизм», «социальные роли и статусы» и пр.
– использовать способы изучения поведения(активности) человека в проекции различных психологических подходов, о специфике проектирования средств вмешательства в активность человекав случае необходимости;
– Использовать опыт различения житейского и научного толкования внутреннего мира человека на основе заданных критериев дифференциации;
– получать знания о родовых способностях человека, их природе, способах освоения в процессе развития и социализации;

– опыт объективации и конструирования Я-концепции, проектирования перспективы самоопределения, различения утилитарно-вещного отношения к человеку как носителю набора полезных качеств и нравственного отношения к человеку;
– проектировать условия и средства продуктивной коммуникации в контексте учебной деятельности.
– Выпускник получит возможность научиться:
– владеть элементарными приемами психической саморегуляции;
– владеть навыками самоконтроля;
– определять свои психологические особенности.
– формулировать аргументированные суждения, объясняющие психологическую природу различных форм активности человека;
– оценивать ситуации межперсональных контактов с различных точек зрения, определять природу противоречий, затрудняющих продуктивный характер коммуникаций.

2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА
10 класс

1. Я – человек. Кто я?

Индивидуальная работа «Я сам о себе»и/или «Я глазами других людей». Проблематизация. Психология практическая и научная. Методы научной и практической психологии.

Основная цель — актуализация значений (объяснительных схем), определяющих содержание психологического знания обучающихся о человеке (подростке).

Используются приемы изучения внутреннего мира человека. Работа проводится в формате мини-групп и общегрупповой дискуссии.

В данной теме формулируются учебные задачи курса, обозначаются его ожидаемые результаты, проектируются стратегии их получения и формы презентации достижений.

2. Что такое психика и как она устроена

Психика как особое образование, существующее у животных и человека. Механизмы психики. Психические явления. Нужда и потребность. Как возникают потребности? Как потребности начинают диктовать стратегию

активности? Откуда берутся цели активности животного и человека? Место эмоций в схеме поведения животного и человека. Кто думает: мозг или человек (животное)? Интеллектуальное поведение животных.

Психологическое изучение животного и человека. Познаваема ли психика?

Что имеют в виду, когда говорят о развитии психики?

Главная цель:изучитьоснования психологического подхода к определению природы активности животных и человека;определить место эмоций в общей структуре психической активности.

Обобщить житейские представления обучающихся о нормативной психической активности человека и факторах, вызывающих нарушения поведения человека.

Учить вычитыванию (чтению и комментированию)авторских научных текстов психологического содержания, объясняющих. Определение критериев для различения текстов научного содержания по стилистике (научный, научно-популярный, псевдонаучный).

3. Как работает сознание

Когда мы говорим, что человек обладает сознанием? Деятельность и сознание. Неосознаваемые процессы в психической активности человека, их природа и проявления. Синонимичны ли термины подсознательно, бессознательно, неосознанно…Механизмы психологической защиты. Защитное поведение. Что можно считать нарушением психики?

Человек знает больше, чем может об этом сказать. Как формируются образы сознания?

Психологические образования, определяющие принадлежность к роду человеческому.

Основная цель связана с актуализацией представлений подростков (содержания обыденного сознания)о том, как строится образ реальности:

- выявление схем интерпретации подростками активности живых существ, объяснение оснований научного анализа этих явлений в разных психологических школах;
- способа научного анализа собственного поведения; выявление трудностей исследования неосознаваемых процессов активности;
- объяснение механизма психологической защиты, анализ видов защитного поведения.
- схематизация соотношения понятий потребности, желания, действия;
- определение содержания понятия самосознания, описание форм существования Я в структуре самосознания.

4. «Человек привычки»

«Привычка свыше нам дана …» или о чем написал поэт?Управление поведением как управление образами нашего сознания. «Человек привычки» как сила, которая нами управляет.

Сколько у человека привычек? Вредные и полезные привычки. Кому и зачем нужны вредные привычки? Привычки общения: о стереотипах и аттитюдах в восприятии людьми друг друга. Выявление ресурсов коммуникации и коммуникативных барьеров – феноменология общения «по привычке».Как быть с плохими привычками: борьба с самим собой или … ?Как происходит отучивание от привычек? Конструктивное и защитное поведение.

Основная цель связана с определением содержания проблемы управления человеком собственным поведением, в получении опыта осознания связи физиологического и психического в природе человеческих действий. Дополнительная цель определяется необходимостью организации возможности для практического изучения подростком природы типичных форм поведения в различных проекциях собственной жизни.

5. «Человек воли»

Высшая психическая функция как функциональный орган человека (А.А. Ухтомский, Н.А. Бернштейн, П.К. Анохин). Воля умная и тупая. Как мы научаемся управлять собою и другими людьми. Насильственное и ненасильственное управление. Насилие явное и скрытое.

Слабоволие и способы его понимания илио чем мы спрашиваем ,задавая вопрос: «У тебя есть сила воли?» Сила воли как способность управлять своим умом.

Основная цель состоит в изучении родовых способностей человека. В рамках занятия предполагается разработка диагностического инструмента для исследованияактивности человека различной направленности, освоение тренингового упражнения «волевое действие».

6. «Человек нравственный»

Человек как индивид, как субъект, как индивидуальность и как личность. Зачем так много слов?Быть или не быть личностью? Что такое нравственный выбор?«Хороший человек с плохим характером» – кто это?

Личность и подвиг. Личность и нравственное подвижничество.

Основная цель состоит во введении участников в философско-психологический контекст понимания того, что такое «личность», в обнаружении и рефлексии связи личностного и нравственного в человеке. Дополнительная цель – развести понимание «личное» и «личностное» и попытаться ответить на вопросы: «Каждый ли человек личность?» и «Всегда ли я личность?». Различение утилитарно-вещного отношения к человеку как носителю набора полезных качеств и нравственного отношения к человеку (И. Кант).

Ожидаемый результат состоит в пересмотре обыденных представлений о человеческой личности как о «мешке со способностями, эмоциями, мотивами и чертами характера». Предполагаемый итог – понимание интенциональности личности: «Человек, чтобы оставаться человеком, должен превосходить самого себя» (А.С. Арсеньев).

7. Возрасты жизни человека

Хронотоп жизни человека. Периоды(возрастные ступени) жизненного цикла: научный подход к определению возраста. Нужно ли обычному человеку знание периодизации развития.

Чем измеряется возраст людей, живущих в различные исторические эпохи, в различных формациях?Возраст биологический и психологический.

Как понимать переходы от одного возраста к другому? Для чего в племени (общине) устраивается инициация?

Основная цель занятий в этой теме связана с обнаружением культурных оснований для выделения возрастных периодов ивыявлением житейских показателей для характеристики границ возрастов, с определением места подросткового возраста в общем цикле жизни человека.

8. **Люди обычные и необычные: одаренность, умственное инобытие, расстройства поведения**

От чего зависит развитие ребенка.Физиологическое созревание и целенаправленное воспитание: что важнее. Психологически гармонический путь развития.

Гении, одаренные, «умственно отсталые»: кто они. Чем человек наделен от природы и что формируется в нем прижизненно. Интеллектуальный коэффициент как показатель одаренности.

Как послушный малыш превращается в «трудного ребенка». Может ли «трудный» стать «девиантом». Девиантное поведение человека, научное объяснение его природы. Что известно об умственной отсталости, как понимать умственное инобытие.

Основная цель занятий: расширить осведомленность подростков в области нетипичного развития человека, сформулировать основания корректного отношения к людям, которые отличаются от большинства.

9. Подросток в книге и жизни

Что известно о подростке? Гормональный бунт подросткового возраста: о чем говорят физиологи. Психологический потенциал подростка: итоги предыдущих этапов развития. Задачи возраста: почему самоопределение становится проблемой. Потребность в смысле жизни и жизненная перспектива. Я - вчера», Я – сегодня, Я – завтра: привычка «обдумывать свое житье». Как научиться рефлексии.

Подросток глазами взрослых людей и подросток сам о себе: о чем рассказывают самоописания.Личные границы человека в отношениях с другими. Чем определяются психологические границы подростка в отношениях с Миром.

Управляемость поведения в подростковом возрасте. Тренинг управления чувствами и эмоциями.

Основная цель состоит в конструирования опыта обретенияподростками способности рефлексивного отношения к реальности собственной психической жизни, осознанияподростком возможностей и ограничений в отношениях с Миром, в получении опыта осознанного проектирования перспективы самоопределения.

10. Цифровой образ жизни современного человека: риски, угрозы и совладание с ними

«VUCA-мир» как метафора современной жизни.Виртуальная реальность – продукт культурного развития человека. Электронный мир: современная трактовка искусственной реальности жизни. Ценности цифровой эпохи.

«Цифровой разрыв» между родителями и детьми. Проблема межпоколенческих отношений. «Цифровой образ жизни» современного подростка.«Цифровые аборигены»: мифы и реальность. Становятся ли современные дети умнее или глупее предыдущего поколения. Риски, угрозы и опасности онлайн-среды и совладание с ними. Индивидуальное восприятие риска. Конструирование рефлексивного отношения к цифровым реалиям жизни, определение потенциала развития в условиях электронного мира, формулирование личной позиции в отношении рисков и угроз онлайн-среды.

11.Профессиональный выбор

Источники информации о профессиях. Профили обучения. Компоненты предпрофильного обучения. Профессиональное образование. Принятие решения о профессиональном выборе

11 класс

Тема 1. Что я знаю о своих возможностях

1. Самооценка и уровень притязаний

Структура образа “Я”. Виды самооценки (заниженная, адекватная, завышенная). Роль адекватной самооценки при выборе профессии и в последующей профессиональной деятельности. Источник формирования самооценки. Уровень притязания (завышенный, заниженный). Формирования уровня притязания. Методика самооценки. Знакомство учащихся с приемами работы над формированием адекватной самооценки.

2. Темперамент и профессия. Определение типа темперамента

Общее представление о темпераменте. Психологическая характеристика основных типов темперамента, особенности их проявления в учебной и профессиональной деятельности.

3. Чувства и эмоции. Тест эмоций. Истоки негативных эмоций

Эмоции и чувства, их функции в профессиональной деятельности. Основные формы эмоциональных переживаний (настроения, аффекты, фрустрация).

4. Что такое стресс

Понятие «стресс», стрессовые состояния. Умение находить правильный выход из стрессовых состояний. Работа с опросником

« Беспокойство - тревога», методикой «Незаконченные предложения».

5. Определение типа мышления

Понятие « мышления», определить типы мышления учащихся. Роль типов мышления в профессиональной деятельности. Рекомендации по развитию мышления. Практическая работа по определению типов мышления.

6. Внимание и память

Общее представление о памяти. Основные процессы памяти (запоминание, сохранение, забывание, узнавание и воспроизведение).

Общее представление о внимании (объем, устойчивость, распределение, избирательность). Условия развития памяти и внимания. Упражнения на развитие внимания и памяти.

7. Уровень внутренней свободы

Творческое отношение к собственной жизни. Психологические механизмы компенсации. Целеустремленность в преодолении жизненных сложностей при устройстве своей профессиональной судьбы.

8. Интересы и склонности. Мотивы выбора профессии

Ценностные ориентации и их роль в профессиональном самоопределении. Особенности психических процессов и выбор профессии. Роль познавательных процессов в профессиональном самоопределении и профессиональной деятельности человека. Темперамент и выбор профессии. Характер и выбор профессии. Роль способностей в профессиональной деятельности. Основные свойства специальных способностей.

Тема 2. Что я знаю о профессиях

9. Классификации профессий. Признаки профессии

Дать общее представление об основных компонентах профессиональной деятельности, о предмете труда. Расширить кругозор ребят о мире профессий. Воспитывать интерес к миру современных профессий.

10. Формула профессии. Профессия, специальность, должность

Знакомство с понятиями «профессия», «специальность», «должность».

11. Определение типа будущей профессии

Познакомить учащихся с тремя факторами выбора профессии. Развивать у учащихся мышление. Формирование культуры общения. Методика «Кто я?»

12. Интересы и склонности в выборе профессии

Выявление профессиональных склонностей и интересов у учащихся, определение степени устойчивости. «Карта интересов», опросник профессиональной готовности.

13. Определение профессионального типа личности

Знакомство с основами профессионального прогнозирования в процессе профессионального самоопределения. Игра «Профконсультация»

14. Профессионально важные качества

Представление о профессиональной пригодности и профессионально важных качествах, их значение в профессиональной деятельности.

Мини-сочинение «Легко ли со мной общаться?»

15. Профессия и здоровье

Показать учащимся необходимость учета фактора здоровья при выборе профессии. Знакомство с основными медицинскими противопоказаниям к группам профессий.

16. Что я знаю о профессиях

Уточнить свой профессиональный выбор и смоделировать свою будущую профессию. Составление психологического кроссворда.

Тема 3. Способности и профессиональная пригодность (

17. Способности общие и специальные. Способности к практическим видам деятельности

Понятие «способности». Общие и специальные способности. Практические способности.

18. Способности к интеллектуальным видам деятельности

Изучить уровень интеллектуального развития учащихся. Развивать познавательные способности учащихся.

19. Способности к профессиям социального типа

Дать общие представления учащимся о межличностных отношениях и их значении в профессиональной деятельности.

20. Способности к офисным видам деятельности

Познакомить с видами способностей, которые необходимы в офисных видах деятельности.

21. Способность к предпринимательской деятельности

Сформировать представление о современных формах и методах организации труда и новом типе организации людей в производственной деятельности.

Ознакомить с развитием предпринимательства

22. Эстетические способности

Знакомство с характеристикой эстетических способностей. Определение уровня эстетических способностей.

23. Уровни профессиональной пригодности

Раскрытие возможностей развития и самоутверждения личности в профессиональном труде.

24. Способности и профессиональная пригодность

Обобщение знаний по теме. Составление психологического кроссворда.

Тема 4. Планирование профессиональной карьеры

25. Мотивы и потребности

Знакомство с мотивами и потребностями выбора профессий.

26. Возможные трудности и ошибки при выборе профессии

Формирование адекватного представления об основных трудностях профессионального выбора и предостеречь от возможных ошибок при выборе профессии. Знакомство с информацией о содержании профессии, условиях работы, оплате труда.

27. Мои личные и профессиональные планы

Знакомство с алгоритмом составления личного профессионального плана. Структура последовательных действий, постановка цели: «кем я хочу стать, каким я хочу быть».

Анкета по жизненному и профессиональному самоопределению учащихся. Тест Дж. Голланда. Построение индивидуального профессионального типа личности.

28. Изменения, происходящие в обществе и мире профессионального труда.

Проследить, как социальные перемены отражаются на профессиональной структуре общества. Изменяются ли общество и мир профессий в нашей стране.

29. Деловая игра «А вот и я!»

Формирование навыков самопрезентации. Моделирование некоторых элементов собеседования при приеме на работу с целью повышения уровня готовности к подобным собеседованиям. Выработать основные правила успешного прохождения собеседования.

Упражнения на саморегуляцию.

30. Развитие умений по принятию решений

Знакомство с алгоритмом принятия решений. Ступени выбора профессий.

31. Шаг в профессию. Подготовка к профессиональной деятельности.

Знакомство с уровнями профессиональной подготовки.

Определить наиболее подходящие для подростка профессии на основе выбора соответствующих характеристик трудовой деятельности.

32. Перспектива твоего профессионального старта.

Дать учащимся представление о сущности профессиональной карьеры как системе профессионального продвижения с учетом самореализации личности. Познакомить с факторами, влияющими на профессиональную карьеру.

Основы профессионального прогнозирования в процессе профессионального самоопределения.

33Профессиональная направленность личности. Планирование профессиональной карьеры

О профессиональной направленности. Шесть профессиональных типов личности. Опросник Дж.Голланда. Тип личности и профессиональная деятельность. Здоровье и выбор профессии. Профессиональная пригодность и самооценка

34. Обобщение знаний. Защита проектов

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс

Раздел	Тема	Кол-во часов
Введение	Я – человек. Кто я?	2
Психика человека	Как устроена психика человека	2
	Как работает мое сознание	4

	«Человек привычки» (Привычка свыше нам дана …)	4
	«Человек воли»	3
	«Человек нравственный»	3
Возраст и потребности	Возрасты жизни человека	3
	Люди обычные и необычные: одаренность и умственное инобытие	4
	Подросток в книге и в жизни	3
	Цифровой образ жизни современного человека: риски, угрозы и совладание с ними	4
	Профессиональный выбор	2
		34

11 класс

Раздел	**Тема**	**Кол-во часов**
Введение.	Что я знаю о своих возможностях	1
	Самооценка и уровень притязаний	1
	Темперамент и профессия. Определение темперамента	1
	Чувства и эмоции. Тест эмоций. Истоки негативных эмоций.	1
	Что такое стресс.	1
Основные психические процессы	Определение типа мышления	1
	Внимание и память.	1
	Уровень внутренней свободы.	1
	Игра «Что я знаю о своих возможностях».	1
Что я знаю о профессиях.	Что я знаю о профессиях.	1
	Классификации профессий. Признаки профессии.	1
	Формула профессии. Профессия, специальность, должность.	1

	Определение типа будущей профессии.	1
	Интересы и склонности в выборе профессии.	1
	Определение профессионального типа личности.	1
	Профессионально важные качества.	1
	Профессия и здоровье.	1
Способности и профессиональная пригодность	Способности общие и специальные. Способности к практическим видам деятельности.	1
	Способности к интеллектуальным видам деятельности.	1
	Способности к профессиям социального типа.	1
	Способности к офисным видам деятельности.	1
	Способность к предпринимательской деятельности.	1
	Эстетические способности.	1
	Уровни профессиональной пригодности.	1
Планирование профессиональной карьеры	Мотивы и потребности.	1
	Возможные трудности и ошибки при выборе профессии	1
	Мои личные и профессиональные планы	1
	Изменения, происходящие в обществе и мире профессионального труда.	1
	Деловая игра «А вот и я!»	1
	Развитие умений по принятию решений	1
	Шаг в профессию. Подготовка к профессиональной деятельности.	1
	Перспектива твоего профессионального старта	1
	Профессиональная направленность личности.	1
	Защита проекта «Планирование профессиональной карьеры».	1
		34