

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 107»  
ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА Г. БАРНАУЛА

ПРИНЯТО

педагогическим советом  
(протокол от « 22 » 08 2024 г. №1)

УТВЕРЖДЕНО

приказом МБОУ «СОШ № 107»  
от « 22 » 08 2024 г.  
№ 02 - 03 / 105 ОД

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«УРОКИ ПСИХОЛОГИИ»  
10 - 11 классы

Среднее общее образование  
Срок реализации программы: 2024-2025 учебный год

Учитель - составитель:  
Сиденко И.И.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Уроки психологии» для обучающихся 10-11 классов составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми, инструктивно-методическими документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

- Стратегия национальной безопасности Российской Федерации, Указ Президента Российской Федерации от 2 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации».

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. №413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 7 июня 2012 г. № 24480).

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 12.08.2022 № 732 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413» (Зарегистрирован Минюстом России 12.09.2022 № 70034).

- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации «О направлении методических рекомендаций по проведению цикла внеурочных занятий «Разговоры о важном»» от 15.08.2022 № 03–1190.

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 12.07.2023 № 74229).

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 371 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 12.07.2023 № 74228).

- Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ «СОШ № 107».

- Программа воспитания МБОУ «СОШ № 107».

- Положение о рабочих программах учебных предметов, учебных курсов, учебных модулей, курсов внеурочной деятельности МБОУ «СОШ № 107».

Рабочая программа составлена на основе:

- программы формирования психологического здоровья школьников «Тропинка к своему Я» к.п.н. Хухлаевой О.В. (Москва, 2011).

Традиционно российская система образования развивалась как система, ориентированная на процессуальные нормы и стандарты. Введение ЕГЭ создаёт условия для становления общероссийской системы оценки качества образования по конечному результату. Особенности подхода к целям, структуре и содержанию ЕГЭ во многом определяют и особенности подготовки к нему всех участников образовательного процесса. Для успешной сдачи ЕГЭ ученик должен продемонстрировать не только владение материалом курса, но рядом универсальных навыков: анализа и планирования, рассуждения, выделения проблемы и презентации решения, психотехническими навыками.

С каждым годом значимость экзаменов возрастает, однако умению сдавать

экзамены школьника никто не учит. Психотехнические навыки очень полезны и необходимы, так как они не только повышают эффективность подготовки к экзаменам, позволяют более успешно вести себя во время такого испытания, но и вообще способствуют развитию навыков мыслительной работы, умению мобилизовать себя в стрессовой ситуации, овладевать собственными эмоциями.

Проблема самоопределения приобретает чрезвычайно актуальный характер в старших классах: учащиеся должны сделать выбор своего дальнейшего жизненного пути, выбор направления своего профессионального развития.

Самоопределение – это умение самостоятельно найти пути реализации своей предзаданности, способность к рефлексии. Акцент не должен ставиться только на профессиональное самоопределение, важное место необходимо отводить осмыслению жизненных и духовных ценностей.

Воспитательный потенциал занятий ориентирован на:

- установление доверительных отношений между педагогическим работником и обучающимися;
- формирование умений и навыков организации учащимися своей деятельности;
- формирование и развитие оценочных умений;
- воспитание интереса к учению, к процессу познания;
- воспитание культуры общения;
- воспитание гуманности;
- воспитание личности в каждом ребенке в процессе обучения.

Сроки реализации программы: программа рассчитана на один учебный год.

Рабочая программа предусматривает обучение в объеме:

10 класс: 1 часа в неделю, всего 34 часа в год.

11 класс: 1 часа в неделю, всего 34 часа в год.

Даты проведения уроков могут быть изменены при возникновении непредвиденных обстоятельств: болезнь учителя, карантин, праздничные дни и т.п.

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности:

- овладение способностями принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах психологической деятельности;
- освоение способов решения проблем психологического характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации в процессе познания самого себя; определять наиболее эффективные способы достижения результата в творческой деятельности;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении различных психологических задач на уроках психологии, во внеурочной и внешкольной деятельности;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии; позитивная самооценка своих возможностей;
- овладение навыками смыслового прочтения содержания текстов в соответствии с целями и задачами деятельности;

- приобретение умения осознанного построения речевого высказывания в соответствии с задачами коммуникации;

- формирование у школьников умения составлять тексты, связанные с размышлениями о психологии и личностной оценкой ее содержания, в устной и письменной форме;

- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, установления аналогий в процессе учебной деятельности;

#### ***Личностные УУД:***

- усваивать нравственно-этические нормы и школьные нормы поведения
- учиться контролировать свои эмоции, быть эмоционально благополучным

- повышать уровень мотивации к учебной деятельности, понимать личную ответственность за результат учебной деятельности

- формировать адекватную самооценку
- учиться делать нравственный выбор и давать нравственную оценку
- развивать рефлексию

#### ***Познавательные УУД:***

- учиться осознавать и анализировать изменения в самом себе;
- планировать свою учебную деятельность с учетом индивидуального стиля учебной деятельности;

- адекватно воспринимать оценки учителей;
- уметь распознавать чувства других людей;
- обогатить представления о собственных ценностях и их роли в жизни;
- уметь формулировать собственные проблемы

#### ***Регулятивные УУД:***

- осознавать свои личные качества, способности и возможности;
- осознавать свои эмоциональные состояния и учиться саморегуляции;
- овладевать навыками саморегуляции в общении со сверстниками и учителями;

- научиться контролировать собственное агрессивное поведение;
- осознавать свою долю ответственности за чувства, мысли и поступки;
- учиться прогнозировать последствия собственных поступков.

#### ***Коммуникативные УУД:***

- учиться строить взаимоотношения с окружающими;
- учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации;
- учиться правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других;

- учиться самостоятельно решать проблемы в общении с друзьями;
- формулировать свое собственное мнение и позицию;
- учиться толерантному отношению к другому человеку.

#### **Предметные результаты**

- Знание психологических особенностей сдачи ГИА и ЕГЭ.
- Знание своих интеллектуальных возможностей.
- Навыки планирования времени, саморегуляции, уверенного поведения на ГИА и ЕГЭ.

- Умение справляться с психологическими трудностями при подготовке и сдаче ГИА и ЕГЭ.

- Умение адекватно оценивать свои возможности, планировать и распределять время. Овладение приёмами мобилизации интеллектуальных

возможностей для выполнения заданий высокого уровня сложности.

- Умение справляться со стрессом, с повышенной тревожностью и страхом на экзамене

## Содержание курса внеурочной деятельности 10 класс

1 Раздел Введение	
1.1 Введение.	Предмет и задачи курса. Важность выбора профессии в жизни человека. Понятие и построение личного профессионального плана
2 Раздел Познавательные процессы и способности личности	
2.1. Познавательные процессы и способности личности. Память. Внимание	Основные теоретические сведения. Память. Процессы памяти: запоминание, сохранение, воспроизведение. Виды памяти. Приемы запоминания. Внимание. Качества внимания. Виды внимания. Выявления особенностей внимания личности.
2.2. Ощущение. Восприятие. Представление. Воображение	Основные теоретические сведения. Формы чувственного познания окружающего мира: ощущение, восприятие, представление, воображение. Анализ ситуаций, связанных с чувственным познанием мира, при помощи определенных заданий.
2.3. Мышление. Особенности интеллектуальной сферы. Типы интеллекта	Основные теоретические сведения. Понятие «мышление». Типы мышления. Формы логического мышления. Основные операции мышления: анализ, синтез, сравнение, абстрагирование, конкретизация, обобщение. Основные качества мышления. Особенности интеллектуальной сферы. Интеллект. Типы интеллекта.
2.4. Способности. Виды способностей: общие и специальные. Условия развития способностей	Основные теоретические сведения. Способности. Виды способностей: общие и специальные. Разновидности специальных способностей. Условия развития специальных способностей.
3 Раздел: Психология личности	
3.1 Типы нервной системы. Типы темперамента	Основные теоретические сведения Нервная система человека. Типы нервной системы и их различия. Темперамент. Типы темперамента. Анализ различных типов нервной системы и темперамента
3.2 Характер и самооценка	Основные теоретические сведения Характер. Виды черт характера. Самооценка. Анализ различных черт характера. Выявление уровня самооценки
3.3 Самоопределение. Профессиональное самоопределение	Основные теоретические сведения. Самоопределение личности. Виды самоопределения. Профессиональное самоопределение
3.4 Смысл и цель жизни человека. Мотивационная сфера личности. Потребности, их виды	Основные теоретические сведения. Смысл и цель жизни человека. Мотивационная сфера личности
3.5 Общение. Деловое общение	Основные теоретические сведения. Общение.

	Способность различных людей к общению. Деловое общение. Основные признаки делового общения
4 Раздел: Стратегия и тактика поведения в период подготовки к ГИА и ЕГЭ.	
4.1 Стратегия и тактика поведения в период подготовки к ГИА и ЕГЭ.	Основные положения. Классификации. Понятие и содержание Стратегии и тактики поведения в период подготовки к ГИА и ЕГЭ.
4.2 Сложности при подготовке к ГИА и ЕГЭ.	Понятие и Виды.Сложности при подготовке к ГИА и ЕГЭ.
4.3 Отличие ГИА и ЕГЭ от традиционного экзамена.	Отличие ГИА и ЕГЭ от традиционного экзамена.
4.4 Три группы трудностей ГИА и ЕГЭ: когнитивные, личностные и процессуальные.	Содержание понятий, классификация трудностей и их виды. Три группы трудностей ГИА и ЕГЭ: когнитивные, личностные и процессуальные.
4.5 Проблематика содержания и объёма тестов ГИА и ЕГЭ.	Проблематика содержания и объёма тестов ГИА и ЕГЭ.
4.6 Приёмы выполнения тестовых заданий.	Приёмы выполнения тестовых заданий.
5 Раздел :Нейтрализация стрессов.	
5.1 Стресс. Саморегуляция.	Стресс. Саморегуляция. Теория и практика.
5.2 Позитивное мышление.	Позитивное мышление. Теория и практика.
5.3 Технологии преодоления стрессов	Технологии преодоления стрессов
5.4 Учебный стресс: последствия и способы преодоления.	Учебный стресс: последствия и способы преодоления.
5.5 Эмоциональный стресс и способы нейтрализации.	Эмоциональный стресс и способы нейтрализации.
5.5 Психотехники для преодоления эмоционального стресса.	Психотехники для преодоления эмоционального стресса.
5.6 Информационный стресс и техники его преодоления.	Информационный стресс и техники его преодоления.
5.7 Психолого-педагогические техники для работы с информацией.	Психолого-педагогические техники для работы с информацией.
6 Раздел: Тренинги на позитивный настрой перед сдачей ГИА и ЕГЭ	
6.1 Тренинги на позитивный настрой	Тренинги на позитивный настрой Снятие стресса Визуализации.

## 11 класс

1 Раздел Введение	
1.1 Введение.	Предмет и задачи курса. Важность выбора профессии в жизни человека. Понятие и построение личного профессионального плана
2 Раздел Познавательные процессы и способности личности	
2.1. Познавательные процессы и способности личности. Память. Внимание	Основные теоретические сведения. Память. Процессы памяти: запоминание, сохранение, воспроизведение. Виды памяти. Приемы запоминания. Внимание. Качества внимания. Виды внимания. Выявления особенностей внимания личности.

2.2. Ощущение. Восприятие. Представление. Воображение	Основные теоретические сведения. Формы чувственного познания окружающего мира: ощущение, восприятие, представление, воображение. Анализ ситуаций, связанных с чувственным познанием мира, при помощи определенных заданий.
2.3. Мышление. Особенности интеллектуальной сферы. Типы интеллекта	Основные теоретические сведения. Понятие «мышление». Типы мышления. Формы логического мышления. Основные операции мышления: анализ, синтез, сравнение, абстрагирование, конкретизация, обобщение. Основные качества мышления. Особенности интеллектуальной сферы. Интеллект. Типы интеллекта.
2.4. Способности. Виды способностей: общие и специальные. Условия развития способностей	Основные теоретические сведения. Способности. Виды способностей: общие и специальные. Разновидности специальных способностей. Условия развития специальных способностей.
3 Раздел: Психология личности	
3.1 Типы нервной системы. Типы темперамента	Основные теоретические сведения Нервная система человека. Типы нервной системы и их различия. Темперамент. Типы темперамента. Анализ различных типов нервной системы и темперамента
3.2 Характер и самооценка	Основные теоретические сведения Характер. Виды черт характера. Самооценка. Анализ различных черт характера. Выявление уровня самооценки
3.3 Самоопределение. Профессиональное самоопределение	Основные теоретические сведения. Самоопределение личности. Виды самоопределения. Профессиональное самоопределение
3.4 Смысл и цель жизни человека. Мотивационная сфера личности. Потребности, их виды	Основные теоретические сведения. Смысл и цель жизни человека. Мотивационная сфера личности
3.5 Общение. Деловое общение	Основные теоретические сведения. Общение. Способность различных людей к общению. Деловое общение. Основные признаки делового общения
4 Раздел: Стратегия и тактика поведения в период подготовки к ГИА и ЕГЭ.	
4.1 Стратегия и тактика поведения в период подготовки к ГИА и ЕГЭ.	Основные положения. Классификации. Понятие и содержание Стратегии и тактики поведения в период подготовки к ГИА и ЕГЭ.
4.2 Сложности при подготовке к ГИА и ЕГЭ.	Понятие и Виды. Сложности при подготовке к ГИА и ЕГЭ.
4.3 Отличие ГИА и ЕГЭ от традиционного экзамена.	Отличие ГИА и ЕГЭ от традиционного экзамена.
4.4 Три группы трудностей ГИА и ЕГЭ: когнитивные, личностные и процессуальные.	Содержание понятий, классификация трудностей и их виды. Три группы трудностей ГИА и ЕГЭ: когнитивные, личностные и процессуальные.
4.5 Проблематика содержания и объема тестов ГИА и ЕГЭ.	Проблематика содержания и объема тестов ГИА и ЕГЭ.
4.6 Приёмы выполнения	Приёмы выполнения тестовых заданий.

тестовых заданий.	
<b>5 Раздел :Нейтрализация стрессов.</b>	
5.1 Стресс. Саморегуляция.	Стресс. Саморегуляция. Теория и практика.
5.2 Позитивное мышление.	Позитивное мышление. Теория и практика.
5.3 Технологии преодоления стрессов	Технологии преодоления стрессов
5.4 Учебный стресс: последствия и способы преодоления.	Учебный стресс: последствия и способы преодоления.
5.5 Эмоциональный стресс и способы нейтрализации.	Эмоциональный стресс и способы нейтрализации.
5.5 Психотехники для преодоления эмоционального стресса.	Психотехники для преодоления эмоционального стресса.
5.6 Информационный стресс и техники его преодоления.	Информационный стресс и техники его преодоления.
5.7 Психолого-педагогические техники для работы с информацией.	Психолого-педагогические техники для работы с информацией.
<b>6 Раздел:Тренинги на позитивный настрой перед сдачей ГИА и ЕГЭ</b>	
6.1 Тренинги на позитивный настрой	Тренинги на позитивный настрой Снятие стресса Визуализации.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Формы деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	1 Раздел Введение			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
1	1.1 Введение.	1	Беседа	
	2 Раздел Познавательные процессы и способности личности			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2	2.1. Познавательные процессы и способности личности. Память. Внимание	2	Совместная познавательная деятельность	
3	2.2. Ощущение. Восприятие. Представление. Воображение	1	Работа в группах	



4	2.3. Мышление. Особенности интеллектуальной сферы. Типы интеллекта	1	Дискуссия	
5	2.4. Способности. Виды способностей: общие и специальные. Условия развития способностей	2	Практикум	
	3 Раздел: Психология личности			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
6	3.1 Типы нервной системы. Типы темперамента	2	Беседа	
7	3.2 Характер и самооценка	1	Обучающий тренинг	
8	3.3 Самоопределение. Профессиональное самоопределение	1	Совместная познавательная деятельность	
9	3.4 Смысл и цель жизни человека. Мотивационная сфера личности. Потребности, их виды	1	Работа в группах	
10	3.5 Общение. Деловое общение	1	Дискуссия	
	4 Раздел: Стратегия и тактика поведения в период подготовки к ГИА и ЕГЭ.			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
11	4.1 Стратегия и тактика поведения в период подготовки к ГИА и ЕГЭ.	1	Беседа	
12	4.2 Сложности при подготовке к ГИА и ЕГЭ.	1	Обучающий тренинг	
13	4.3 Отличие ГИА и ЕГЭ от традиционного экзамена.	1	Беседа	
14	4.4 Три группы трудностей ГИА и ЕГЭ: когнитивные, личностные и процессуальные.	1	Обучающий тренинг	
15	4.5 Проблематика содержания и объёма тестов ГИА и ЕГЭ.	1	Совместная познавательная деятельность	
16	4.6 Приёмы выполнения тестовых заданий.	2	Дискуссия	
	5 Раздел :Нейтрализация стрессов.			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
18	5.1 Стресс. Саморегуляция.	1	Беседа	
19	5.2 Позитивное мышление.	1	Обучающий тренинг	
20	5.3 Технологии преодоления стрессов	2	Совместная познавательная деятельность	
21	5.4 Учебный стресс: последствия и способы преодоления.	1	Работа в группах	
22	5.5 Эмоциональный стресс и способы нейтрализации.	1	Дискуссия	
23	5.5 Психотехники для преодоления эмоционального	1	Беседа	

	стресса.			
24	5.6 Информационный стресс и техники его преодоления.	1	Обучающий тренинг	
25	5.7 Психолого-педагогические техники для работы с информацией.	2	Совместная познавательная деятельность	
	6 Раздел: Тренинги на позитивный настрой перед сдачей ГИА и ЕГЭ			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
27	6.1 Тренинги на позитивный настрой	4	Тренинг	

11 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Формы деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	1 Раздел Введение			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
1	1.1 Введение.	1	Беседа	
	2 Раздел Познавательные процессы и способности личности			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2	2.1. Познавательные процессы и способности личности. Память. Внимание	2	Совместная познавательная деятельность	
3	2.2. Ощущение. Восприятие. Представление. Воображение	1	Работа в группах	
4	2.3. Мышление. Особенности интеллектуальной сферы. Типы интеллекта	1	Дискуссия	
5	2.4. Способности. Виды способностей: общие и специальные. Условия развития способностей	2	Практикум	
	3 Раздел: Психология личности			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
6	3.1 Типы нервной системы. Типы темперамента	2	Беседа	
7	3.2 Характер и самооценка	1	Обучающий тренинг	
8	3.3 Самоопределение. Профессиональное самоопределение	1	Совместная познавательная деятельность	
9	3.4 Смысл и цель жизни человека. Мотивационная сфера личности. Потребности, их виды	1	Работа в группах	
10	3.5 Общение. Деловое общение	1	Дискуссия	
	4 Раздел: Стратегия и тактика			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

	поведения в период подготовки к ГИА и ЕГЭ.			
11	4.1 Стратегия и тактика поведения в период подготовки к ГИА и ЕГЭ.	1	Беседа	
12	4.2 Сложности при подготовке к ГИА и ЕГЭ.	1	Обучающий тренинг	
13	4.3 Отличие ГИА и ЕГЭ от традиционного экзамена.	1	Беседа	
14	4.4 Три группы трудностей ГИА и ЕГЭ: когнитивные, личностные и процессуальные.	1	Обучающий тренинг	
15	4.5 Проблематика содержания и объёма тестов ГИА и ЕГЭ.	1	Совместная познавательная деятельность	
16	4.6 Приёмы выполнения тестовых заданий.	2	Дискуссия	
	5 Раздел :Нейтрализация стрессов.			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
18	5.1 Стресс. Саморегуляция.	1	Беседа	
19	5.2 Позитивное мышление.	1	Обучающий тренинг	
20	5.3 Технологии преодоления стрессов	2	Совместная познавательная деятельность	
21	5.4 Учебный стресс: последствия и способы преодоления.	1	Работа в группах	
22	5.5 Эмоциональный стресс и способы нейтрализации.	1	Дискуссия	
23	5.5 Психотехники для преодоления эмоционального стресса.	1	Беседа	
24	5.6 Информационный стресс и техники его преодоления.	1	Обучающий тренинг	
25	5.7 Психолого-педагогические техники для работы с информацией.	2	Совместная познавательная деятельность	
	6 Раздел: Тренинги на позитивный настрой перед сдачей ГИА и ЕГЭ			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
27	6.1 Тренинги на позитивный настрой	4	Тренинг	

## Приложение 2

Корректировка календарно - тематического планирования к рабочей программе курса внеурочной деятельности «Уроки психологии»

ПРИКАЗ № \_\_\_\_\_

Класс \_\_\_\_\_

Учитель \_\_\_\_\_

Причина отставания \_\_\_\_\_

Количество непроведенных уроков \_\_\_\_\_

Пропущенные темы	Кол-во часов	За счет чего планируется преодоление отставания (уплотнение материала, резервный урок, повторение, дополнительный урок и т.п.)	Срок выполнения