

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Лицей № 21»

**ПРИНЯТО**

решением  
педагогического совета  
МБОУ «Лицей № 21»  
Протокол от «25» мая 2023 г. № 9

**УТВЕРЖДЕНО**

приказом по МБОУ «Лицей № 21»  
от «26» мая 2023 г. № 428  
Директор МБОУ «Лицей № 21»  
\_\_\_\_\_ И.А. Первенкова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
**«ПСИХОЛОГИЯ»**

**11 класс**

Составитель программы:  
педагог-психолог Елисеева А.Г.

## **I. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **1. Имиджелогия.**

Имиджелогия – наука о личном обаянии человека. Функции имиджа. Системообразующие качества личного обаяния. Психологические знания о своей личности как основа для формирования имиджа. Искусство самопрезентации. Имидж и психологические механизмы общения. Имидж в профессии.

### **2. Психология семейной жизни.**

Семья, ее структура и функции. Типология семьи. Юридические и психологические аспекты брака. Жизненный цикл семьи. Модели брака. Взаимоотношения в семье. Проблемы адаптации молодой семьи. Социальные и внутренние стрессоры. Дружба. Любовь. Экология любви. Семейные конфликты как важная причина нарушений семейных отношений. Управление конфликта и стили разрешения конфликта. Последствие нарушений семейных отношений. Психология детско-родительских отношений. Занятие для юношей: «Мальчик, мужчина, отец». Занятие для девушек: «Девочка, женщина, мать». Проектирование семейной жизни.

### **3. Основы социальной психологии.**

Поведение в трудных ситуациях. Жизненная стойкость. Психологическая эффективность воздействия на человека СМИ. Психология мошенничества. Как противостоять манипуляциям? Психологическая помощь и поддержка. Портрет успешного человека. Составление коллажей.

### **4. Подготовка к ЕГЭ. Диагностический блок.**

Изучение психологической готовности выпускников к ЕГЭ. Оценка нервно-психического напряжения. Самоорганизация и самовоспитание с учетом ошибок на пробных ЕГЭ. Индивидуальная стратегия поведения на экзамене. Анкета выпускника. Интеграция полученного опыта и знаний

## **II. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

В результате освоения программы внеурочной деятельности «Психология» обучающиеся 11 класс должны уметь:

- определять главные задачи юности, ориентироваться в возрастной периодизации развития личности;
- знать свои способности, интересы, склонности, особенности эмоциональной и волевой сферы, характера и темперамента (по результатам диагностических блоков, практических работ, самоанализа, самонаблюдения);

- знать свой тип профессиональных предпочтений и определиться с профессиональным выбором;
- определять психологические барьеры и психологические зависимости;
- знать и применять методы борьбы со стрессом, в том числе экзаменационным;
- отличать свободу от безответственности;
- определять свою систему ценностных ориентаций;
- обладать навыками волевой саморегуляции, а также навыками решения конфликтных ситуаций.

В области теоретических знаний обучающиеся должны свободно оперировать следующими понятиями: самоопределение, чувства, эмоции, стресс, настроение, аффект, эмпатия, фрустрация, конфликт, характер, волевой акт.

**Личностные результаты** (в соответствии с ФГОС СОО) обучающихся:

1. Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной.
2. Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде.
3. Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.
4. Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания.
5. Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные

сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей.

6. Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.

7. Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

8. Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

9. Формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях.

10. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

11. Развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

**Метапредметные результаты** включают освоенные обучающимися УУД (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться:

1. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.

2. Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера.

3. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.

4. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

5. Освоение форм познавательной и личностной рефлексии.

6. Готовность слушать собеседника и признавать возможность существования различных точек зрения, излагать свое мнение, свою точку зрения и оценку событий.

7. Формирование умения договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

8. Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

### III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс, 34 часа

№	Название темы, раздела	Кол-во часов		
		всего	теория	практика
1	Введение. Психология личности.	1 час	1 час	
<b>Диагностический блок</b>		<b>4 часа</b>		<b>4 часа</b>
2-3	Изучение уровня интеллектуального развития (ШТУР)			2
4	Изучение уровня познавательной активности (тест Ч.Л. Спилбергера)			1
5	Ценностные ориентации.			1
<b>Эмоциональная сфера личности</b>		<b>4 часа</b>	<b>4 часа</b>	
6	Роль и функции эмоций и чувств.		1	
7	Характеристика эмоциональных состояний.		1	
8	Понимание эмоций другого человека.		1	
9	Управление своими эмоциями.		1	
<b>Личностное самоопределение</b>		<b>5 часов</b>	<b>4 часа</b>	<b>1 час</b>
10	Возрастные границы юности.		1	
11	Самоопределение – главная задача юности.		1	
12	Устойчивые черты характер.		1	
13	Паспорт темперамента.			1
14	Влияние характера и темперамента на самоопределение личности.		1	
<b>Профессиональное самоопределение</b>		<b>5 часа</b>	<b>3 часа</b>	<b>2 часа</b>
15	Понятие и этапы профессионального самоопределения.		1	
16	Мои способности, интересы, склонности.		1	
17-18	Изучение профессионального типа личности.			2
19	Выбор профессиональной сферы.		1	

<b>Что нарушает процесс самоопределения?</b>		<b>5 часов</b>	<b>1 час</b>	<b>4 часа</b>
20	Определение склонности к отклоняющемуся поведению.		1	
21	Безопасный интернет: виртуальная реальность.			1
22	Стресс, стратегии совладающего поведения.			1
23	Навыки ассертивного поведения.			1
24	Психологические барьеры в общении. Личные границы.			1
<b>Любовь и уважение</b>		<b>4 часа</b>	<b>2 часа</b>	<b>2 часа</b>
25	Психологические особенности мужчин и женщин.			1
26	Психологические особенности мужчин и женщин.			1
27	Любовь как высшее человеческое чувство.		1	
28	Любовь в жизни человека.		1	
<b>Кого можно назвать состоявшейся личностью?</b>		<b>5 часов</b>	<b>3 часа</b>	<b>3 часа</b>
29-30	Зрелая личность: свобода и ответственность.		2	
31, 32, 33	Психологическая игра «Что наша жизнь?.. игра»			3
34-35	<b>Итоговое занятие.</b>	<b>1 час</b>		<b>1 час</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>34 часа</b>	<b>20 час</b>	<b>14 часов</b>

**11 класс, 34 часа**

<b>№</b>	<b>Название темы, раздела</b>	<b>Кол-во часов</b>		
		<b>7 часов</b>	<b>2 часа</b>	<b>5 часов</b>
<b>Имиджелогия</b>		<b>7 часов</b>	<b>2 часа</b>	<b>5 часов</b>
1	Имиджелогия – наука о личном обаянии. Функции имиджа.		1	
2	Занятие для девушек. Психологические знания о своей личности как основа формирования имиджа (практикум, составление коллажей)			1
3	Занятие для юношей. Психологические знания о своей личности как основа формирования имиджа (практикум, составление коллажей)			1
4	Самопрезентация в общении .			1
5	Имидж в профессии.		1	
6-7	Презентация «Имидж в профессии»			2
<b>Психология семейной жизни</b>		<b>11 часов</b>	<b>6 часов</b>	<b>5 часов</b>

8	Типология семьи, ее функции и структура.		1	
9	Юридические и психологические аспекты брака.		1	
10	Жизненный цикл семьи. Взаимоотношения в семье.		1	
11	Свободные отношения, ранние браки: «за» и «против»			1
12	Дружба. Любовь. Уважение.		1	
13	Семейные отношения: ожидания и роли		1	
14	Семейные конфликты и их влияние на отношения в семье. Последствия нарушений семейных отношений.			1
15	Психология детско-родительских отношений.		1	
16	Занятие для юношей: «Мальчик, мужчина, отец»			1
17	Занятие для девушек: «Девочка, женщина, мать»			1
18	Модель моей будущей семейной жизни...			1
<b>Подготовка к ЕГЭ</b>		<b>8 часов</b>	<b>2 часа</b>	<b>6 часов</b>
19	Скоро ЕГЭ...		1	
20	Изучение психологической готовности выпускников к ЕГЭ.			1
21	Оценка нервно-психического напряжения (диагностика)			1
22, 23, 24	Психоэмоциональное состояние выпускников. Релаксация.			3
25	Самоорганизация и самовоспитание с учетом ошибок на пробных ЕГЭ			1
26	Индивидуальная стратегия поведения на экзамене.		1	
<b>Основы социальной психологии</b>		<b>7 часов</b>	<b>3 часа</b>	<b>4 часа</b>
27	Поведение в трудных ситуациях. Жизненная стойкость.		1	
28	Психологическое воздействие на человека СМИ.		1	
29	Психология мошенничества. Как противостоять манипуляциям?		1	
30	Занятие для девушек. Портрет успешного человека (практикум, составление коллажей)			1
31	Занятие для юношей. Портрет успешного человека (практикум, составление коллажей)			1
32-	Психологическая игра «Мой выбор»			2

33				
34	<b>Итоговое занятие.</b>	<b>1 час</b>		<b>1 час</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>34 часа</b>	<b>13 часов</b>	<b>21 часов</b>