

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МО «БРАТСКИЙ РАЙОН»  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ТУРМАНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

РАССМОТРЕНО

Заседание ШМО учителей  
МКОУ «Турманская СОШ»  
Протокол № 1  
От «30» 08 2017 г.  
Руководитель МО Полякова У.С.

СОГЛАСОВАНО

Заседание МС  
МКОУ «Турманская СОШ»  
Протокол № 1  
от «31» 08 2017 г.  
Зам. Директора по УВР  
Онищук С.В. Онищук С.В.

УТВЕРЖДАЮ

Приказ № 10-0  
от «31» 08 2017 г.  
Директор МКОУ  
«Турманская СОШ»  
МО «Братский район»  
Московских Т.А. Московских Т.А.

Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
«Общение»  
(основной уровень)  
для учащихся 9 классов

Разработала:  
Полякова Ульяна Сергеевна  
педагог-психолог

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа учебного предмета «Общение» для учащихся 9 классов разработана на основе требований к результатам ООП ООО МКОУ «Турманская СОШ » в соответствии с ФГОС ООО, согласно программе «Психология» учебный курс для III – XI классов» (авторы: А.Д. Андреева, Е.Е. Данилова, И.В. Дубровина, А.М. Прихожан, Н.Н. Толстых), рекомендованной редакционно-издательским советом Российской академии образования к использованию в качестве учебно-методического пособия.

**Цель программы:** приобщение каждого школьника к психологической культуре, которая является необходимой частью общей культуры человека, развитие коммуникации

Данная цель предполагает развитие психологической готовности молодого человека к полноценному и позитивному взаимодействию с миром природы, миром людей, миром культуры, его собственным внутренним миром.

Реализация цели требует решения следующих задач, обеспечивающих становление личности ребёнка:

- оказание детям помощи в открытии внутреннего мира человека;
- пробуждение интереса ребёнка к другим людям и к самому себе;
- развитие интеллектуальной сферы (общих и специальных способностей, познавательной направленности и пр.);
- развитие самосознания (чувства собственного достоинства, адекватной самооценки);
- раскрытие сущности личностной направленности (потребностей, желаний, целей, смыслов, идеалов, ценностных ориентаций);
- развитие эмоциональной сферы (чувства, переживания, настроение и так далее);
- понимание чувств настроений, переживаний других людей.

## МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Программа рассчитана на 1 год обучения. 1 час в неделю **34 часа** в год.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Знания должны стать основанием для последующего овладения выпускниками основами психологического знания.

Уровень понимания, а, следовательно, и успешное овладение этим материалом опирается на актуализацию знаний и личностного смысла обучающихся, полученные на данном этапе изучения психологии.

В результате изучения программы выпускник должен знать:

- О возможности саморазвития своей личности;
  - О условия для осознания позитивного семейного опыта;
  - О о психологии любви и её составляющих;
  - О о значении психологического климата семьи;
  - О о способах выбора профессии
- уметь:
- О применять полученные знания в жизни;
  - О правильно оценивать ситуации и решать создающиеся проблемы;
  - О формировать собственную позицию в отношениях между девушкой и юношей;
  - О вырабатывать и конструктивно отстаивать свою точку зрения;
  - О владеть приёмами саморегуляции психики в стрессовых ситуациях
- иметь представление:
- О о личности;
  - О о ценности жизни;
  - О о психологические поддержки в определении своих интересов и способностей;
  - О о психологической готовности к самоопределению.

Психологическая готовность к самоопределению выпускника предполагает:

О сформированность на высоком уровне всех психологических структур, прежде всего самосознания;

О развитость потребностей, обеспечивающих содержательную наполненность, внутреннее богатство личности, среди которых центральное место занимают нравственные установки, многообразие чувств и переживаний, ценностные ориентации, жизненные смыслы;

О становление предпосылок индивидуальности как результат развития и осознания своих интересов, способностей, психологических и иных особенностей каждым выпускником школы.

В результате обучения предполагается формирование некоторых качеств личности быть:

- О уверенным в своих возможностях и иметь высокую самооценку;
- О целеустремлённым (брать на себя ответственность за своё дальнейшее образование);
- О конкурентоспособным (делать правильный выбор в профессиональной направленности);
- О дипломатичным (решать личные и жизненные проблемы, используя конструктивные способы их решения);
- О креативным (по-новому смотреть на привычные вещи) и ценящим инновации;
- О толерантным (эмоционально устойчивым), эмпатийно и доброжелательно относиться к многообразию жизни.

Вместе с тем психологическая готовность обучающегося войти во взрослую жизнь и занять в ней достойное место предполагает не завершённые в своём формировании психологические структуры и качества, а определённую зрелость личности, заключающуюся в том, что у выпускника сформированы психологические образования и механизмы, обеспечивающие ему возможность (психологическую готовность) непрерывного роста его личности сейчас и в будущем.

### **Содержание программы**

При определении содержательной последовательности научных знаний учитывались прежде всего сензитивность возраста к восприятию тех или иных влияний и его ответственность за развитие основных психологических новообразований данного этапа онтогенеза.

Правильная организация учебной деятельности, предполагающая личностную включённость ребёнка в эту деятельность, создаёт благоприятные условия для развития познавательной сферы – ощущений, восприятия, памяти, мышления, воображения, внимания, речи. Всё это неизбежно связано с эмоционально-волевой сферой. Взаимообусловленность познавательной и эмоционально-волевой сфер личности в их совокупности и составляет базу общего развития ребёнка, развития его общих способностей и основных психологических новообразований возраста.

В учебной работе по психологии со старшеклассниками (обучающиеся 9 -ых классов) основное внимание можно уделить пониманию ими своего призвания, их умению видеть смысл жизни, временным перспективам и эмоциональным привязанностям, личностному и профессиональному выбору и будущей семейной жизни.

Девятиклассники уже почти взрослые люди, заканчивают неполную среднюю школу, обладают большим объёмом теоретических знаний. С ними уже в серьёз можно обсуждать и изучать такие сложные понятия науки психологии, как сознание, личность, поведение и поступок. Возраст обучающихся благоприятен для завершения развития психологической готовности к самоопределению – личностному, профессиональному, жизненному.

Преподавание предмета в школе предполагает сотрудничество подростков и старшеклассников со взрослыми в пространстве проблем самосознания, личностной самореализации и саморегуляции, интеллектуальной и личностной рефлексии. Именно в этот период осознанно формируются нравственные ценности, жизненные перспективы, происходит осознание самого себя, своих возможностей, способностей, интересов, стремления ощущать себя и стать взрослым, тяга к общению со сверстниками, внутри которого оформляются общие взгляды на жизнь, отношения между людьми, своё будущее, формируются личностные смыслы жизни.

Быть может, основной смысл личностного развития в подростковом и раннем юношеском возрасте состоит в осознании школьником уникальности своей личности, своей индивидуальности, в понимании и признании того, что и любой другой человек столь же уникален и индивидуален.

**Введение** (1 час).

**1. Юность** – пора самоопределения (3 часа). На пороге взрослой жизни. Мировоззрение и самоопределение. Жизненные цели и временная перспектива. Время в жизни человека. Свойства временной перспективы. Поколения формируются в юности. Психологический практикум в форме обобщающего урока.

**2. Личностное самоопределение** (3 часа). Чувства – важнейшая характеристика личности. Эмоциональные состояния и чувства. Развитие чувств в онтогенезе. Преодоление импульсивности чувств и поведение. Возникновение устойчивых чувств. Саморегуляция в выражении чувств. Социализация чувств. Психологическая характеристика некоторых чувств. Смущение и застенчивость. Чувство стыда. Чувство вины. Совесть. Чувство долга и ответственность. Честь и достоинство. Негативные моральные чувства. Чувства привязанности. Чувства одиночества. Социальная функция чувств. Психологический практикум в форме обобщающего урока.

**3. Профессиональное самоопределение** (3 часа). Профессиональное самоопределение и отношение к труду. Профессиональное самоопределение и самооценка. Способности и склонности. Выбор будущей профессии. «Все работы хороши, выбирай на вкус». Психологический практикум в форме обобщающего урока.

**4. Социальное самоопределение** (3 часа). Что такое семья. Семья и брак. Функции современной семьи. О мужчинах и женщинах. Психологические особенности мужчин и женщин. Почему существуют психологические различия между полами. Социальные стереотипы мужественности и женственности. Любовь как основа семьи. Любовь – высшее человеческое чувство. Разновидности человеческой любви. Любовь в семье. Семейные отношения. Семейные роли. Супружеские отношения. Психологический практикум в форме обобщающего урока.

**5. Что может нарушить процесс самоопределения** (3 часа). Психологические барьеры самоопределения. Психологический стресс и фрустрация. Психологические зависимости – способы бегства от действительности. Бегство и иллюзии – наркомания и алкоголизм. Бегство и виртуальный мир – игровая зависимость. Интернет-зависимость. Бегство в «контакты или уединение», зависимость от другого человека. Психологический практикум в форме обобщающего урока.

**6. Психологическая культура как часть общей культуры** (3 часа). Что включает в себя понятие «культура». Образование и культура. Психологическая культура. Психологические знания как важный компонент психологической культуры. Что такое «житейская» психология. Научная психология. Взаимодействие житейской и научной психологии. Психологический практикум в форме обобщающего урока.

**7. Психологическая культура личности** (4 часа). Что человек может знать о себе самом как личности и индивидуальности. Как человек познаёт себя. Индивидуальные различия в познании и самопознании. Самопознание и познание других людей. Психологические знания и самопознание. Проявление психологической культуры личности в общении и отношениях. Умение принимать решения и самостоятельно решать личные проблемы. Поведение в трудных ситуациях. Жизненная стойкость. Психологический практикум в форме обобщающего урока.

**8. Психология в повседневной жизни** (4 часа). Психология в политической, информационной, экономической, бытовой сферах жизни. Психология пропаганды. Что такое «пиар». Средства массовой информации как инструмент психологического воздействия на людей. Психологическая эффективность воздействия на человека средств массовой информации. Стихийные формы передачи информации. Реклама как способ психологического воздействия. Психологические особенности имиджа. Психология мошенничества. Как избежать обмана. Психологический практикум в форме обобщающего урока.

**9. Практическая психология** (6 часа). Что такое психологическая помощь и поддержка. Когда у человека возникает потребность в психологической помощи. Современная

психологическая помощь при возникновении у человека личных проблем. Психотерапия. Медицинская и психологическая психотерапия. Групповая психотерапия. Тренинги и группы встреч. Психологическое консультирование. Профориентация и профконсультация. Работа психолога в разных сферах общественной жизни. Психологическая помощь в экстремальных ситуациях. Какие ситуации можно назвать экстремальными. Посттравматический стресс: история проблемы. Как проявляется посттравматический стресс. Как помочь людям, пережившим травматические события. Психология террора и терроризма. Этика профессиональной деятельности психолога. Психологический практикум в форме обобщающего урока.

**Заключение** (1 час). Психологический практикум в форме обобщающего урока.

#### **Учебно-тематический план**

| <b>1 часть «Психология самоопределения»</b>         |                                                   |          |
|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------|
|                                                     | Введение                                          | 1        |
| 1                                                   | Юность – пора самоопределения                     | 3        |
| 2                                                   | Личностное самоопределение                        | 3        |
| 3                                                   | Профессиональное самоопределение                  | 3        |
| 4                                                   | Социальное самоопределение                        | 3        |
| 5                                                   | Что может нарушить процесс самоопределения        | 3        |
| Итого                                               |                                                   | 16 часов |
| <b>2 часть «Психология: наука, культура, жизнь»</b> |                                                   |          |
| 1                                                   | Психологическая культура как часть общей культуры | 3        |
| 2                                                   | Психологическая культура личности                 | 4        |
| 3                                                   | Психология в повседневной жизни                   | 4        |
| 4                                                   | Практическая психология                           | 6        |
|                                                     | Заключение                                        | 1        |
| Итого                                               |                                                   | 18 часов |

| Тематическое планирование           |                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                      |                     |
|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| №<br>п/п                            | Тема урока                                                                  | Цель урока                                                                                                                                                                                                                           | Кол-<br>во<br>часов |
| <b>«Психология самоопределения»</b> |                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                      |                     |
| 1                                   | Введение. Общее понятие о самоопределении                                   | Ввести обучающихся в новую для них область психологического знания – психологию самоопределения                                                                                                                                      | 1                   |
| 2                                   | На пороге взрослой жизни                                                    | Дать обучающимся чёткие представления об основных психологических характеристиках возраста ранней юности                                                                                                                             | 1                   |
| 3,4                                 | Мировоззрение и самоопределение (психологический практикум)                 | Рассмотреть понятие «мировоззрение» в контексте самоопределения                                                                                                                                                                      | 2                   |
| 5,6                                 | Жизненные цели и временная перспектива. Свойства временной перспективы      | Показать роль временной перспективы для самоопределения и личностного развития; раскрыть свойства временной перспективы и возможности человека «работать» с ней, эффективно использовать время своей жизни                           | 2                   |
| 7,8                                 | Чувства – важная характеристика личности. Развитие чувств в онтогенезе      | Дать обучающимся представление о том, что чувства являются отражением личности человека, его индивидуальных особенностей и жизненного опыта; познакомить обучающихся с основными понятиями направлениями возрастного развития чувств | 2                   |
| 9,10                                | Эмоциональные состояния и чувства. Тренинг                                  | Познакомить обучающихся с понятиями «эмоции», «чувства», «эмоциональные состояния»; показать их структуру и роль в эмоциональной сфере человека                                                                                      | 2                   |
| 11                                  | Высшие чувства. Психологическая характеристика некоторых чувств             | Познакомить обучающихся с основными категориями высших чувств; ознакомить с психологическими особенностями переживания и внешнего проявления некоторых чувств, их социальной функцией                                                | 1                   |
| 12                                  | Отношение к труду и самооценка в процессе профессионального самоопределения | Помочь обучающимся осознать, что любая профессия – это вид труда, трудовой деятельности и что профессиональное самоопределение не сводится только к акту выбора самой профессии                                                      | 1                   |
| 13                                  | Что такое семья. Функции современной семьи                                  | Обсудить с обучающимися роль семьи в жизни человека; показать значение семьи как важнейшей ценности; дать представление о семье как малой социальной группе                                                                          | 1                   |
| 14                                  | Психологические особенности мужчин и женщин                                 | Познакомить обучающихся с имеющимися с имеющимися в науке данными о психологических особенностях мужчин и женщин; ознакомить с содержанием стереотипов мужественности и женственности                                                | 1                   |
| 15                                  | Любовь – высшее человеческое чувство                                        | Раскрыть обучающимся психологическое содержание феномена любви                                                                                                                                                                       | 1                   |

|    |                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                              |   |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 16 | Виды психологической зависимости<br>(психологический практикум)                                                     | Дать представление о наиболее опасных для здоровья и жизни человека видах психологической зависимости; познакомить со способами профилактики и преодоления                                   | 1 |
| 17 | Психология: наука, культура, жизнь                                                                                  | Познакомить обучающихся с теми вопросами, которые обсуждаются на уроках психологии в настоящем учебном году                                                                                  | 1 |
| 18 | Что включает в себя понятие «культура». Образование и культура                                                      | Дать обучающимся самые общие представления о культуре; показать взаимосвязь и взаимообусловленность образования и культуры                                                                   | 1 |
| 19 | Психологическая культура. Житейская культура                                                                        | Раскрыть роль психологии в современной духовной жизни общества; познакомить с особенностями житейской психологии, её сильными и слабыми сторонами                                            | 1 |
| 20 | Научная психология. Взаимодействие житейской и научной психологии                                                   | Дать обучающимся представление об отличии научной психологии и житейской; раскрыть связь житейской и научной психологии, их взаимное влияние и взаимное обогащение                           | 1 |
| 21 | Как человек познаёт себя<br>(психологический практикум)                                                             | Показать обучающимся сложность процесса самопознания; обобщить имеющиеся представления об источниках самопознания                                                                            | 1 |
| 22 | Индивидуальные различия в поведении и самопознании<br>(психологический практикум)                                   | Дать обучающимся представление об индивидуальных особенностях самопознания; показать взаимосвязь между особенностями самопознания и познания других людей                                    | 1 |
| 23 | Проявление психологической культуры личности в общении и отношениях с другими людьми<br>(психологический практикум) | Раскрыть психологический смысл «золотого правила» нравственность                                                                                                                             | 1 |
| 24 | Поведение в трудных ситуациях. Жизненная стойкость                                                                  | Систематизировать знания о трудных ситуациях и способах их преодоления                                                                                                                       | 1 |
| 25 | Психология в политической, информационной, экономической, бытовой сферах жизни                                      | Дать обучающимся представление о пропаганде как одном из основных способов управления человеческим обществом                                                                                 | 1 |
| 26 | Психологическая эффективность воздействия на человека средств массовой информации                                   | Дать обучающимся представление об условиях и механизмах психологической эффективности воздействия СМИ на человека                                                                            | 1 |
| 27 | Психологические особенности имиджа                                                                                  | Познакомить обучающихся с психологическим содержанием понятия «имидж», его предназначением и функциями; дать представление об основных характеристиках имиджа, влияющих на его эффективность | 1 |

|              |                                                                                |                                                                                                                                              |                |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| 28           | Психология мошенничества                                                       | Продemonстрировать психологические механизмы обмана; научить распознавать отдельные признаки мошеннического манипулирования поведением людей | 1              |
| 29           | Что такое психологическая помощь и поддержка                                   | Дать обучающимся самые общие представления о психологической помощи                                                                          | 1              |
| 30           | Современная психологическая помощь при возникновении у человека личных проблем | Дать представление о том, что сегодня представляют собой разные формы и методы психотерапевтической помощи людям                             | 1              |
| 31           | Психологическая помощь в экстремальных ситуациях                               | Дать обучающимся представление о посттравматическом стрессовом расстройстве                                                                  | 1              |
| 32-33        | Профориентация и профконсультация (психологический практикум)                  | Показать широкое поле задач, решаемых в контексте профессионального консультирования                                                         | 1              |
| 34           | Заключение (итоговый опрос)                                                    | Вспомнить и обобщить основные научные и практические аспекты, которые обсуждались в контексте изучаемой темы                                 | 1              |
| <b>Итого</b> |                                                                                |                                                                                                                                              | <b>34 часа</b> |



