***Приложение 22.4***

**Рабочая программа внеурочной деятельности «Психология самоопределения»**

**Пояснительная записка к рабочей программе**

Количество часов в неделю-1

Количество часов в год -35

**Общая характеристика курса**

Рабочая программа составлена на основе авторской программы «Психология» А.Д. Андреевой, Е.Е. Даниловой, И.В. Дубровиной, Д.В. Лубовского, А. М. Прихожан, Н.Н. Толстых.

 Преподавание курса психологии в общеобразовательных учреждениях представляется актуальной и важной задачей образования, получившего социальный заказ на подготовку подрастающего поколения к жизни в правовом демократическом государстве. Именно личностные, психологические факторы выступают на первый план в работе над этой важной задачей. Психологическая культура, толерантность, позитивное самоотношение, чувство собственного достоинства, способность к рефлексии и самосовершенствованию, понимание интересов, мотивов, чувств и потребностей окружающих людей, умение строить свои отношения с окружающими, уважая их права, и отстаивать свои права конструктивным способом — все это относится к необходимым компонентам личности гражданина демократического общества. Цель преподавания психологии школе это овладение каждым школьником элементарной психологической культурой, которая является частью общей культуры и обеспечивает ему полноправное вступление в самостоятельную жизнь, развитие готовности к полноценному взаимодействию с миром.

      Данный учебный курс направлен на решение психолого-педагогических задач, обеспечивающих становление личности ребенка:

-формирование общих представлений о психологии как науке;

-пробуждение интереса к другим людям и самому себе;

- развитие интеллектуальной сферы;

- развитие самосознания, эмоциональной сферы.

Освоение учебного материала даст обучающимся возможность приблизиться к пониманию феномена человека, уникальности его внутреннего мира и неразрывной связи с миром внешним, другими людьми, нациями, человечеством в целом. Обучающиеся смогут научиться моделировать свое будущее, принимать решения, делать выбор и нести за него ответственность, отстаивать свои права, уважая интересы других людей, что позволит ощущать себя полноправными гражданами общества, активными субъектами деятельности и социальной действительности.

В 10-м классе учащиеся знакомятся с видами жизненного самоопределения человека: личностным, профессиональным, социальным; усваивают сущность понятия психологической готовности к самоопределению, осознают, что юношеский возраст является наиболее благоприятным и ответственным периодом самоопределения.

В ходе изучения курса психологии в 10 классе учащиеся должны знать/понимать:

* Что такое самоопределение, жизненные цели и что может нарушить процесс самоопределения;
* Что такое эмоциональные состояния и чувства, саморегуляция;
* Что такое способности и склонности и их учет в выборе будущей профессии
* Что такое семья, брак, семейные отношения и роли;
* характер, черты характера, и как он влияет на успехи в школе и жизни.
* Что такое темперамент и его влияние на способности.

Уровень понимания, а, следовательно, и усвоения этих тем будет зависеть прежде всего от тех знаний, которые были получены ранее, и от того личностного смысла, который предшествующие и новые знания будут иметь для самих учащихся.

**Планируемые  результаты.**

**Предметные результаты.**

1. Знание общественно-исторической обусловленности человеческих способностей.
2. Понимание психологических механизмов развития способностей.
3. Понимание роли общих способностей для достижения успешности в обучении и в жизни.
4. Формирование представления о специальных способностях и их связи с различными видами человеческой деятельности.
5. Формирование представления о том, что роднит понятия «способности», «талант», «гениальность» и что дает основания их различать.

**Личностные результаты**

1. Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.
2. Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
3. 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.
4. Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества.
5. Стремление к поиску наиболее эффективных способов учебной деятельности.
6. Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.
7. Формирование ценности  здорового и безопасного образа жизни.

**Метапредметные результаты**

1. Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
2. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
3. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
4. активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;
5. Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.  
     
     
   Усвоение учебного материала реализуется с применением основных групп **методов обучения** и их сочетаний:
6. Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности: словесные (рассказ, беседа), наглядных (иллюстрационных и демонстрационных).
7. Методы стимулирования и мотивации учебной деятельности: познавательные игры, творческие задания.
8. Методы контроля и самоконтроля за эффективностью учебной деятельности: индивидуальный опрос, фронтальный опрос, письменные работы.

Применяются следующие **способы обучения**: индивидуальный, индивидуально-групповой, групповой, коллективный.

В качестве **средств обучения** используются: учебно-наглядные пособия (таблицы), организационно-педагогические средства (карточки, раздаточный материал), мультимедийные средства, электронные образовательные ресурсы

**Основное содержание курса**

**Тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | тема | Кол-во часов |
|  | Введение | 1 ч |
| 1. | Юность – пора самоопределения | 4 ч |
| 2. | Личностное самоопределение | 10 ч |
| 3. | Профессиональное самоопределение | 4 ч |
| 4. | Социальное самоопределение | 9 ч |
| 5. | Что может нарушить процесс самоопределения | 6 ч |
|  | Заключение | 1 ч |
|  | Итого: | 35 ч |

**Поурочный план**

**Введение (1 урок).**

Психология самоопределения. Что такое психологическая готовность к самоопределению, социализация, ценностные ориентации, выбор.

1. **Юность – пора самоопределения (4 урока).**

Что такое самоопределение, мировоззрение, идентичность, рефлексия, смысл жизни. Какова роль временной перспективы для самоопределения и личностного развития. Как эффективно использовать время своей жизни, планирование.

1. **Личностное самоопределение (10 уроков).**

Чувства, как отражение личности человека, его индивидуальных особенностей и жизненного опыта. Структура и роль чувств, эмоций и эмоциональных состояний. Развитие чувств в онтогенезе. Высшие чувства. Психологическая характеристика чувств.

1. **Профессиональное самоопределение (4 урока).**

Личностные факторы профессионального самоопределения. Условия успешного профессионального самоопределения. Выбор будущей профессии. Индивидуальный стиль деятельности. Карьера.

1. **Социальное самоопределение (9 уроков)**

Роль и значение семьи в жизни человека. Психологические особенности мужчин и женщин, социальные стереотипы. Любовь в семье. Психологическая  совместимость.

1. **Что мажет нарушить процесс самоопределения (6 уроков)**

Психологические барьеры. Психологический  стресс, его причины, формы  и способы  преодоления. Психологические зависимости. Способы уверенного отказа.

**Заключение (1 урок).**

Обобщение основных аспектов проблемы самоопределения личности**.**

**В комплект методического материала**  к программе входят:

Преподавание психологии в школе (3-11 кл.)  учебно-методическое пособие под ред. И.В.Дубровиной. М. , 2007г.А.Д. Андреевой, Е.Е. Даниловой, И.В. Дубровиной, Д.В. Лубовского, А. М. Прихожан, Н.Н. Толстых.

- учебник «Психология» 10 класс А.Д. Андреевой, Е.Е. Даниловой, И.В. Дубровиной, Д.В. Лубовского, А. М. Прихожан, Н.Н. Толстых.

Дополнительная литература:

Я. Коломенский «Основы психологии» Учебник для учащихся старших классов и студентов первых курсов высших учебных заведений

**Календарно-тематическое планирование**

**10 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока**  **п/п** | Дата | **Наименование раздела,**  **темы** | **Осваиваемые учебные действия  (умения) и модели** | **Основные понятия** |
| 1 |  | Введение. Общие понятия о самоопределении | Ввести обучающихся в новую для них область психологических знаний – психологию самообразования.  Психические свойства личности. | Самоопределение, психологическая готовность к самоопределению, социализация, индивидуализация, ценностные ориентации, выбор |
| 2 |  | На пороге взрослой жизни. Мировоззрение и самоопределение. | Представление об основных психологических характеристиках возраста ранней юности. Понятие «мировоззрение» в контексте самоопределения. | Юность, идентичность, мировозрение, теоретическое мышление, рефлексия, смысл жизни |
| 3 |  | Жизненные цели и временная перспектива. Время в жизни человека. | Роль временной перспективы для самоопределения и личностного развития. | Время, временная перспектива, жизненные цели |
| 4 |  | Свойства временной перспективы. Поколения формируются в юности | Свойства временной перспективы. Возможности эффективно использовать время.  Роль сопричастности поколению в самоопределении человека | Планирование, временная перспектива, отношение к будущему Историческое время, когорта, самоопределение, юность, поколение, |
| 5 |  | Обобщение по теме  « Юность - пора самоопределения» |  |  |
| 6 |  | Чувства - важнейшая характеристика личности | Представление о том, что чувства являются отражением личности человека, его индивидуальных особенностей и жизненного опыта | Чувства, внутренний мир,, личность, прошлый опыт |
| 7 |  | Эмоциональные состояния и чувства | Эмоции, чувства, эмоциональные состояния, их структура и роль в эмоциональной сфере человека | Чувства, эмоции, эмоциональные состояния, настроение, аффект, страсть, стресс. |
| 8 |  | Развитие чувств в онтогенезе | Основные направления возрастного развития чувств | Возрастное развитие, импульсивность чувств, эмоциональная уязвимость, устойчивые чувства, саморегуляция чувств, социализация чувств. |
| 9 |  | Высшие чувства | Основные категории высших чувств | Нравственные, эстетические, интеллектуальные чувства |
| 10 |  | Психологическая характеристика нравственных чувств (смущение и застенчивость) | Психологические особенности чувств их социальная функция | Чувства, переживания, внешнее проявление чувств, социальная функция чувств |
| 11 |  | Психологическая характеристика чувства вины, стыда. | Социальная функция чувства вины | Стыд, вина |
| 12 |  | Психологическая характеристика чувства долга, ответственности, чести и достоинства | Социальная функция чувства  долга, ответственности, чести и достоинства | Долг, ответственность, собственное достоинство, честь |
| 13 |  | Психологическая характеристика моральных чувств | Негативные моральные чувства, чувство привязанности | Надежная привязанность, болезненная привязанность |
| 14 |  | Психологическая характеристика чувства одиночества | Социальная функция чувства  одиночества | Одиночество, избирательность в общении |
| 15 |  | Обобщение по теме  « Личностное самоопределение» |  |  |
| 16 |  | Отношение к труду и самооценка в процессе профессионального самоопределения | Показать связь выбора профессии с отношением человека к труду | Профессиональное самоопределение, труд, самосознание, самооценка, жизненная перспектива |
| 17 |  | Способности и склонности | Показать необходимость осознания своих способностей для успешного профессионального самоопределения | Интересы, способности, склонности, интеллект, креативность, обучаемость, призвание |
| 18 |  | Выбор будущей профессии. | Раскрыть сложность и неоднозначность выбора будущей профессии. | Выбор профессии, внутренние причины выбора, внешние причины выбора |
| 19 |  | Обобщение по теме  « Профессиональное  самоопределение» |  |  |
| 20 |  | Семья и брак. Функции современной семьи | Показать значение семьи, как важнейшей ценности | Брак, семья, супруги, семейные отношения, функции семьи |
| 21 |  | Психологические особенности мужчин и женщин | Познакомить с имеющимися в науке данными о психологических особенностях мужчин и женщин. | Гендерные особенности, психологические особенности мужчин и женщин |
| 22 |  | Социальные стереотипы мужественности и женственности | Познакомить с проблемой социальных стереотипов мужественности и женственности | Социальные стереотипы, гендерные стереотипы, гендерная роль, андрогиния. |
| 23 |  | Любовь – высшее человеческое чувство | Раскрыть психологическое содержание феномена любви | Любовь, аттракция, амбивалентность любви |
| 24 |  | Многообразие проявлений чувства любви | Раскрыть  феномен любви во всем многообразии его проявлений | Виды любви |
| 25 |  | Любовь и семья | Развитие чувства любви в браке, создание условий для ее сохранения | Супружеская любовь, любовная атмосфера в семье |
| 26 |  | Семейные отношения | Дать представление о семье, как о системе ролевых отношений, | Семейные роли, конфликт ролевых представлений |
| 27 |  | Супружеские отношения | мотивы вступления в брак, ожидания в браке, уровни совместимости супругов | Мотивы заключения брака, ожидания в отношении брачного партнера, «идеальный супруг» |
| 28 |  | Обобщение по теме   « Социальное  самоопределение» |  |  |
| 29 |  | Психологические барьеры самоопределения | Дать представление о психологических барьерах самоопределения, их формах и способах преодоления | Психологический барьер, выученная беспомощность |
| 30 |  | Психологический стресс. Фрустрация. | Дать представление о причинах, формах, особенностях протекания психологического стресса и фрустрации, их роль в самоопределении и способах преодолении их  негативных форм | Психологический стресс, фрустрация, агрессия, цель, мотив, защитные механизмы. |
| 31 |  | Психологические зависимости. Бегство в иллюзии | Дать представление о психологических зависимостях, как непродуктивных способах справляться с жизненными трудностями | Психологическая зависимость, интерес |
| 32 |  | Игровая зависимость. Интернет-зависимость | Раскрыть механизмы возникновения игровой и Интернет -зависимости, познакомить со способами их профилактики и преодоления | Игровая зависимость, Интернет-зависимость |
| 33 |  | Общие характеристики психологической зависимости | Выделить общие признаки психологической зависимости; выработать совместно общие подходы к их профилактике и преодолению | Психологическая зависимость, зависимость от другого человека |
| 34 |  | Обобщение по теме « что может нарушить процесс самоопределения» |  |  |
| 35 |  | Итоговое   обобщение. | Подвести основные итоги изучения учебного материала |  |