

Аннотация к рабочей программе курса внеурочной деятельности «Возрастная психология» 10-11 класс

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Возрастная психология» на уровне основного общего образования подготовлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 г. № 287, зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 05.07.2021 г., рег. номер — 64101 в ред. Приказа Минпросвещения России от 18.07.2022 г. № 568) (далее — ФГОС СОО), Примерной программы воспитания с учётом распределённых по классам проверяемых требований к результатам освоения ООП СОО.

Общая характеристика курса внеурочной деятельности «Возрастная психология»

Цель рабочей программы – формирование осознанного отношения к себе и миру, социальных чувств.

Задачи:

- осознание подростками самоизменения, стремления к саморазвитию и самореализации
- развитие уверенности в себе, повышение самооценки подростка.
- воспитание у детей толерантности, навыков здорового образа жизни.

Программа занятий рассчитана на работу в течение учебного года и делится на четыре этапа (по четвертям):

- I этап — развитие самопознания и рефлексии;
- II этап — обучение навыкам позитивного общения;
- III этап — разрешение проблем общения;
- IV этап — обучение навыкам культуры поведения.
- Срок реализации – 2 года (70 часов)
- Направления развития личности: духовно-нравственное и социальное; общеинтеллектуальное и общекультурное.
- Форма реализации курса – мастерская или клуб.

Цель изучения курса внеурочной деятельности «Возрастная психология»

– формирование осознанного отношения к себе и миру, социальных чувств.

Место курса внеурочной деятельности «Возрастная психология» в учебном плане

В пределах одного класса последовательность изучения тем, представленных в содержании каждого класса, может варьироваться.

Срок реализации – 2 года (70 часов)

Направления развития личности: духовно-нравственное и социальное; общеинтеллектуальное и общекультурное.

Форма реализации курса – мастерская или клуб.

Учебно-методическое обеспечение

Афанасьева Н.В. Профориентационный тренинг для старшеклассников «Твой выбор»/ под ред. Н.В. Афанасьевой. – СПб.: Речь. 2007.

2. Пономаренко Л.П., Белоусов Р.В. Основы психологии для старшеклассников: Пособие для педагога: В 2 ч.- М.: Гуманит. Изд. Центр “ВЛАДОС”, 2013.- Ч.1: Основы психологии: 10 кл.- 586с.

3. Климов Е.А. Как выбирать профессию: Кн. Для учащихся ст. кл. сред.шк.- 3-е изд., доп. и дораб.- М.: Просвещение, 2010.- 150с.8

4. Махаева О.А., Григорьева Е.Е. Я выбираю профессию: Комплексная программа активного профессионального самоопределения школьников.- М.: УЦ “Перспектива”, 2012.- 112с.

5. Процицкая Е.Н. Выбирайте профессию: Учеб. Пособие для ст. Кл. сред. шк.-.: Просвещение, 2011. – 241с.

7. Пряжников Н.С. Методы активизации профессионального и личностного самоопределения: Учеб.-метод. пособие.- М.: Издательство МПС; Воронеж: Издательство НПО “МОДЭК”, 2012.- 352с.

8. Пряжников Н.С. Профессиональное и личностное самоопределение.- М.: Воронеж, 2013. – 369с.

9. Пряжников Н.С. —Профориентация в школе: игры, упражнения, опросники (8–11 классы). — М.: ВАКО, 2005.

10. Пряжников Н.С., Пряжникова Е.Ю. Профориентация. М.: «Академия», 2005.

11. Психологическое сопровождение при выборе профессии: Научно-метод. пособие/ под ред. Л.М. Митиной.- М.: МПСИ: Флинта, 2013.- 142с.

12. Резапкина Г.В. Я и моя профессия: Программа профессионального самоопределения для подростков: Учебно-метод. пособие для школьных психологов и педагогов.- М.: Генезис, 2014.-154с.

Цифровые образовательные ресурсы

1. Электронная библиотека Российской государственной библиотеки, режим доступа: <http://elibrary.rsl.ru/>

2. Библиотека учебной и научной литературы Русского гуманитарного интернет – университета, режим доступа: <http://www.i-u.ru/biblio/default.aspx>

3. «Психея», режим доступа: <http://www.psycheya.ru>

4. Библиотека сайта «Psychology.ru: Психология на русском языке» , режим доступа: <http://www.psychology.ru/Library>

5. ПроШколу.ру - бесплатный школьный портал, режим доступа: <http://www.proshkolu.ru>

6. Журнал «Школьный психолог» выпускаемый издательским домом "Первое сентября", режим доступа: <http://psy.1september.ru/>

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Возрастная психология»

Содержание курса внеурочной деятельности «Возрастная психология» 10 класс 35 часов

Модуль 1. «Знакомство с собой»

Формы организации: познавательные занятия, упражнения-тренинги, создание ментальной карты, заполнения дневника наблюдения, занятия с элементами тренинга.

Виды деятельности: познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение, игровая деятельность.

Содержание внеурочной деятельности: Человек – социальный, биологический объект, науки изучающие человека его поведение, его место в пространстве, физиологические основы и свойства темперамента, типы темперамента, их влияние на поведение и деятельность человека, понятие характера, черты характера, социум, структура социума, социальные психотипы классификация, особенности.

НРЭО: развитие науки в Челябинской области. Социокультурные особенности общения представителей народностей, живущих на территории Южного Урала

Модуль 2. «Я – концепция»

Формы организации: познавательные занятия, упражнения-тренинги, заполнения дневника наблюдения, занятия с элементами тренинга.

Виды деятельности: познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение, проектная деятельность.

Содержание внеурочной деятельности: образ «Я» – представления индивида о самом себе; самооценка – аффективная оценка представления о себе, обладающая различной степенью интенсивности в зависимости от уровня принятия тех или иных самохарактеристик, самопрезентация – поведенческая реакция – те действия, которые вызываются образом «Я» и самооценкой, проект «Полезные и вредные привычки как они формируют и изменяют представление человека о себе». Тест на восприятие: аудиал, визуал, кинестетик. Тренинг общения: смотри на меня услышь меня, пойми меня.

НРЭО: Социокультурные особенности общения представителей народностей, живущих на территории Южного Урала

Модуль 3. «Эмоциональный интеллект»

Формы организации: познавательные занятия, упражнения-тренинги, заполнения дневника наблюдения, занятия с элементами тренинга.

Виды деятельности: познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение, проектная деятельность.

Содержание внеурочной деятельности: понятие эмоций, выражение эмоций, графическое выражение эмоций, эмоции в Сети, эмоциональный интеллект: умение осознавать свои эмоции; умение осознавать эмоции других; умение управлять своими эмоциями; умение управлять эмоциями других; самомотивация; эмпатия. Тренинг на понимание эмоции своих и других. Дискуссия «Чувства и эмоции», Эмоции и чувства в семье. Тренинг игра «Я чувствую других я принимаю себя», Манипуляции, управление чувствами и эмоциями другого дискуссия с просмотром рекламных роликов.

Модуль 4.«Профориентация» 9 часов

Формы организации: познавательные занятия, тестирование, упражнения-тренинги, заполнения дневника наблюдения, заполнение ментальной карты, Форсайт-игра «Моя будущая профессия», занятия с элементами тренинга.

Виды деятельности: познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение, проект, игровая деятельность.

Содержание внеурочной деятельности: форсайт-игра «Моя будущая профессия», дискуссия формула выбора профессии: Хочу Могу Надо, заполнение ментальных карт, тренинг «7 этапов принятия решения в выборе профессии», ролевая игра «Мой выбор профессии не нравится моей семье», Занятие с элементом тренинга «Резюме, собеседование – как представить себя работодателю».

НРЭО: проект «Новые профессии Челябинской области»

11 класс 35 часов

Модуль 5.«Общение»

Формы организации: познавательные занятия, занятия с элементами тренинга, упражнения-тренинги, заполнения дневника наблюдения, заполнение ментальной карты.

Виды деятельности: учебно-познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение, проектная деятельность, игровая деятельность.

Содержание внеурочной деятельности: Упражнение «Проблемы общения у всех», Общение и его виды, перцепция, интеракция, коммуникация, невербальное общение, тест КОС (методика изучения коммуникативных и организаторских умений), Стили общения (духовное, деловое, примитивное, манипулятивное, формально - ролевое, светское), дискуссия Толерантность в общении между людьми. Проект Безопасность в общении, межличностное общение (манипулирование, конфликт, буллинг, агрессия)

НРЭО: проект «Традиции народностей Челябинской области»

Модуль 6.«Нетворкинг искусство общения»

Формы организации: познавательные занятия, упражнения-тренинги, дискуссия, заполнения дневника наблюдения, заполнение ментальной карты, занятия с элементами тренинга, кейс-метод.

Виды деятельности: учебно-познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение, проектная деятельность, игровая деятельность.

Содержание внеурочной деятельности: Нетворкинг что это? Теория шести рукопожатий, кейс-метод «Нетворкинг в социальных сетях», упражнения - тренинги: Как познакомиться с нужными вам людьми и начать общение, Как быть полезным людям. И как люди будут полезны вам, Выстраивание долгосрочных отношений. Долгосрочная польза, проект «Бейдж» индивидуальный стиль.

Модуль 7.«Проектная команда, роли в проектной команде»

Формы организации: познавательные занятия, упражнения-тренинги, дискуссия, заполнения дневника наблюдения, заполнение ментальной карты, методика распределения ролей в команде тест Белбина, занятия с элементами тренинга, проект.

Виды деятельности: учебно-познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение, игровая деятельность, проектная деятельность.

Содержание внеурочной деятельности: Проектное управление (Классический проектный менеджмент, Agile, Scrum, Lean, Kanban, SixSigma, PRINCE2) дискуссия «Проектная команда – для чего нужно создавать проектную команду», Методика распределения ролей в команде тест Белбин, методы развития команды, жизненный цикл и структура инновационной команды, просмотр и разбор фильма «Стартап» Россия, 2014г.

Модуль 8.«Мышление»

Виды деятельности: познавательные занятия, упражнения-тренинги, дискуссия, заполнения дневника наблюдения, заполнение ментальной карты, занятия с элементами тренинга, проект.

Формы организации: учебно-познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение, игровая деятельность, проектная деятельность.

Содержание внеурочной деятельности. Творческие способности, креативность, мини-тесты для исследования способности к нестандартному мышлению, преодолении шаблонности, внимание и память, мини-тесты для исследования внимания и памяти, поиск приложений для развития творческих способностей, мышления, внимания и памяти (гаджеты для пользы), тайм- менеджмент, проект «Как все успевать?», поиск и использование приложений для эффективного распределения времени.

Модуль 9.«Состояния, которые мешают жить» 5 часов

Формы организации: познавательные занятия, упражнения-тренинги, дискуссия, заполнения дневника наблюдения, заполнение ментальной карты, занятия с элементами тренинга.

Виды деятельности: учебно-познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение, игровая деятельность, проектная деятельность.

Содержание внеурочной деятельности. Тревожность, диагностика тревожности, дискуссия Причины тревожности, Стресс, причины стресса, фазы развития стресса, Кейс-метод «Я переживаю сильный стресс...», Саморегуляция, Мозговой штурм «Мои 10 приемов преодоления неприятных ситуаций», Игры и упражнения на саморегуляцию и снятие психоэмоционального напряжения.

Планируемые образовательные результаты

Личностные результаты:

- ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
- готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способностей к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);
- развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;
- готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;

Метапредметные:

Регулятивные универсальные учебные действия

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные универсальные учебные действия

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;

- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного курса и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Предметные результаты:

По окончании программы старшеклассники должны овладеть:

- знаниями о профессиональном самоопределении, о требованиях к составлению личного профессионального плана;
- правилами выбора профессии и сведениями о путях получения профессионального образования;
- понятиями об интересах, мотивах и ценностях профессионального труда, а также психофизиологических и психологических ресурсах личности в связи с выбором профессии;
- понятиями темперамента, черт характера, самооценки, эмоционально-волевой сферы, типов нервной системы;
- знаниями о рынке профессионального труда и образовательных услуг;
- способами выхода из конфликтных и проблемных ситуаций, связанной с выбором профиля и пути продолжения образования;
- способностью объективно оценивать свои индивидуальные возможности в соответствии с избираемой деятельностью;
- умениями ставить цели и планировать действия для их достижения, самосовершенствоваться в учебной и трудовой деятельности;

- способностью анализировать профиограммы, информацию о профессиях (по общим признакам профессиональной деятельности), а также о ситуации на рынке профессионального труда в городе, районе, области, стране.

Курс внеурочной деятельности связан с такими предметами как Технология, обществознание.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тема	Количество часов
Модуль 1. Знакомство с собой	12
Человек как объект изучения в науке	2
Кто – Я, и кто ОНИ	2
Темперамент	2
Характер. Харизма. Лидерство.	4
Социальные психотипы	2
Модуль 2. «Я – концепция»	7
«Я – концепция»	2
Полезные и вредные привычки	2
Принятие «Я»– образа	1
Доминирующая перцептивная модальность. Аудиал. Визуал. Кинестетик.	2
Модуль «Эмоциональный интеллект»	7
Эмоции. Что это?	2
Актуальные способы выражения эмоций (эмоджи, смайлы)	2
Чем отличаются чувства от эмоций?	1
Распознавание чувств (эмпатия)	1
Управление эмоциями другого человека	1
Модуль. «Профориентация»	9
Атлас новых профессий	2
Могу. Хочу. Надо	2
7 этапов принятия решения в выборе профессии	2
Как сообщить родителям о своем профессиональном выборе	1
Самопрезентация как часть собеседования /	2

общения	
Итого	35

Тема	Количество часов
Модуль «Общение»	12
Общение и его виды	1
Перцепция	1
Интеракция	2
Коммуникация	3
Стили общения	2
Толерантность в общении между людьми	1
Безопасность в общении (манипулирование, конфликт, межличностное общение, буллинг, агрессия)	2
Модуль «Нетворкинг искусство общения»	5
Нетворкинг что это? Теория шести рукопожатий	1
Как познакомиться с нужными вам людьми и начать общение	1
Как быть полезным людям. И как люди будут полезны вам	1
Выстраивание долгосрочных отношений. Долгосрочная польза	1
Проект «Бейдж»	1
Модуль «Проектная команда, роли в проектной команде»	5
Проектное управление - управлением всем, что нужно для достижения цели	1
Проектная команда для чего нужно создавать проектную команду	1
Методика распределения ролей в команде тест Белбина	1
Методы развития команды, жизненный цикл и структура инновационной команды	1
Проектная команда в реальной жизни	1
Модуль «Мышление»	8
Творческие способности, креативность	2
Внимание и память	2

Тема	Количество часов
Техники развития мышления, внимания и памяти	2
Тайм менеджмент (техники тайм менеджмента)	2
Модуль «Состояния, которые мешают жить»	5
Тревожность, диагностика тревожности	2
Стресс профилактика стресса	1
Саморегуляция	2
Итого	35