**Приложение 4.4**

**ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

**СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**частного общеобразовательного учреждения**

**«Православная гимназия**

**во имя святого благоверного**

 **великого князя**

**Александра Невского №11»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ.**

**ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ И ЛИЧНОСТНОЕ САМООПРЕДЛЕНИЕ»**

**10-11 класс**

**Нижний Тагил**

**2020**

**1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ КУРСА**

***Личностные результаты***

* опыт самоопределения в жизненной перспективе, определения иерархии целей, реалистичности намеренийи др.
* опыт построения рефлексивного отношения к действительности психологического содержания;
* умение замечать и признавать расхождение в декларации целей личного действия и реальных результатах, опыт ответственного отношения к индивидуальной активности;
* обретение привычки «обдумывать свое житье», опыт ценностного отношения к саморефлексии в пространстве межперсонального взаимодействия;
* опыт формулирования (публикации) личной позиции в контексте общегрупповой дискуссии психологического содержания

***Метапредметные результаты***

* умение вычитывать научный текстпсихологического содержания;
* умение схематизировать соотношение психологических понятий, объясняющих природу внутреннего мира человека, закономерности его развития и обучения;
* умение использовать готовые знаковые средства (графики, диаграммы, таблицы, схемы и др.) для иллюстрации, интерпретации, аргументации собственной позиции в общегрупповой дискуссии психологического содержания;
* умение планировать и осуществлять деятельность, направленную на решение задач исследовательского характера(сопрягать намеренность активности с ее ожидаемым результатом и характером средств, выбранных для реализации замысла в ситуации);
* умение применять индуктивные и дедуктивные способы рассуждений в анализе психологической реальности активности человека;
* умение формулировать аргументированное объяснение психологического содержания активности человека, в т.ч. собственной
* получение опыта работы в команде в ситуации разработки проекта психологического содержания, конструирование опыта рефлексивного отношения к групповой работе, к личному вкладу в общий результат

***Предметные результаты отражают:***

* развитие психологической культуры старшеклассника как условие его эффективной адаптации и социализации в современном обществе;
* овладение базовыми социально-психологическими знаниями;
* изучение и овладение приемами конструктивного взаимодействия;
* развитие рефлексии;
* формирование позитивного отношения к себе и другим людям;
* готовность к саморазвитию;
* способность ставить цели и строить жизненные планы;
* обеспечение профессиональной ориентации учащихся,
* актуализация процессов личностного и профессионального самоопределения учащихся, благодаря получению знаний о себе и о мире профессий.
* расширение границ восприятия самого себя и других людей, знаний о себе, своих возможностях и особенностях
* Выпускник научится:
* понимать основы психологии личности и межличностных отношений;
* понимать закономерности становления и развития личности;
* ориентироваться в таких понятиях, как «личность», «возрастные кризисы», «эмпатия», «рефлексия», «толерантность», «идентичность», «эмоции»,
* «интеллект», «креативность», «группа», «лидер», «конформизм», «социальные роли и статусы» и пр.
* использовать способы изучения поведения(активности) человека в проекции различных психологических подходов, о специфике проектирования средств вмешательства в активность человекав случае необходимости;
* Использовать опыт различения житейского и научного толкования внутреннего мира человека на основе заданных критериев дифференциации;
* получать знания о родовых способностях человека, их природе, способах освоения в процессе развития и социализации;
* опыт объективации и конструирования Я-концепции, проектирования перспективы самоопределения, различения утилитарно-вещного отношения к человеку как носителю набора полезных качеств и нравственного отношения к человеку;
* проектировать условия и средства продуктивной коммуникации в контексте учебной деятельности.
* Выпускник получит возможность научиться:
* владеть элементарными приемами психической саморегуляции;
* владеть навыками самоконтроля;
* определять свои психологические особенности.
* формулировать аргументированные суждения, объясняющие психологическую природу различных форм активности человека;
* оценивать ситуации межперсональных контактов с различных точек зрения, определять природу противоречий, затрудняющих продуктивный характер коммуникаций.

**2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

**10 класс**

**1. Я – человек. Кто я?**

*Индивидуальная работа «Я сам о себе»и/или «Я глазами других людей». Проблематизация. Психология практическая и научная. Методы научной и практической психологии.*

Основная цель — актуализация значений (объяснительных схем), определяющих содержание психологического знания обучающихся о человеке (подростке).

Используются приемы изучения внутреннего мира человека. Работа проводится в формате мини-групп и общегрупповой дискуссии.

В данной теме формулируются учебные задачи курса, обозначаются его ожидаемые результаты, проектируются стратегии их получения и формы презентации достижений.

**2. Что такое психика и как она устроена**

*Психика как особое образование, существующее у животных и человека. Механизмы психики. Психические явления. Нужда и потребность. Как возникают потребности? Как потребности начинают диктовать стратегию активности? Откуда берутся цели активности животного и человека? Место эмоций в схеме поведения животного и человека. Кто думает: мозг или человек (животное)? Интеллектуальное поведение животных.*

*Психологическое изучение животного и человека. Познаваема ли психика?*

*Что имеют в виду, когда говорят о развитии психики?*

Главная цель:изучитьоснования психологического подхода к определению природы активности животных и человека;определить место эмоций в общей структуре психической активности.

Обобщить житейские представления обучающихся о нормативной психической активности человека и факторах, вызывающих нарушения поведения человека.

Учить вычитыванию (чтению и комментированию)авторских научных текстов психологического содержания, объясняющих. Определение критериев для различения текстов научного содержания по стилистике (научный, научно-популярный, псевдонаучный).

**3. Как работает сознание**

*Когда мы говорим, что человек обладает сознанием? Деятельность и сознание. Неосознаваемые процессы в психической активности человека, их природа и проявления. Синонимичны ли термины подсознательно, бессознательно, неосознанно…Механизмы психологической защиты. Защитное поведение. Что можно считать нарушением психики?*

*Человек знает больше, чем может об этом сказать. Как формируются образы сознания?*

*Психологические образования, определяющие принадлежность к роду человеческому.*

Основная цель связана с актуализацией представлений подростков (содержания обыденного сознания)о том, как строится образ реальности:

- выявление схем интерпретации подростками активности живых существ, объяснение оснований научного анализа этих явлений в разных психологических школах;

- способа научного анализа собственного поведения; выявление трудностей исследования неосознаваемых процессов активности;

- объяснение механизма психологической защиты, анализ видов защитного поведения.

- схематизация соотношения понятий потребности, желания, действия;

- определение содержания понятия самосознания, описание форм существования Я в структуре самосознания.

**4. «Человек привычки»**

*«Привычка свыше нам дана …» или о чем написал поэт?Управление поведением как управление образами нашего сознания. «Человек привычки» как сила, которая нами управляет.*

*Сколько у человека привычек? Вредные и полезные привычки. Кому и зачем нужны вредные привычки? Привычки общения: о стереотипах и аттитюдах в восприятии людьми друг друга. Выявление ресурсов коммуникации и коммуникативных барьеров – феноменология общения «по привычке».Как быть с плохими привычками: борьба с самим собой или … ?Как происходит отучивание от привычек? Конструктивное и защитное поведение.*

Основная цель связана с определением содержания проблемы управления человеком собственным поведением, в получении опыта осознания связи физиологического и психического в природе человеческих действий. Дополнительная цель определяется необходимостью организации возможности для практического изучения подростком природы типичных форм поведения в различных проекциях собственной жизни.

**5. «Человек воли»**

*Высшая психическая функция как функциональный орган человека (А.А. Ухтомский, Н.А. Бернштейн, П.К. Анохин). Воля умная и тупая. Как мы научаемся управлять собою и другими людьми. Насильственное и ненасильственное управление. Насилие явное и скрытое.*

*Слабоволие и способы его понимания илио чем мы спрашиваем ,задавая вопрос: «У тебя есть сила воли?» Сила воли как способность управлять своим умом.*

Основная цель состоит в изучении родовых способностей человека. В рамках занятия предполагается разработка диагностического инструмента для исследованияактивности человека различной направленности, освоение тренингового упражнения «волевое действие».

**6. «Человек нравственный»**

*Человек как индивид, как субъект, как индивидуальность и как личность. Зачем так много слов?Быть или не быть личностью? Что такое нравственный выбор?«Хороший человек с плохим характером» – кто это?*

*Личность и подвиг. Личность и нравственное подвижничество.*

Основная цель состоит во введении участников в философско-психологический контекст понимания того, что такое «личность», в обнаружении и рефлексии связи личностного и нравственного в человеке. Дополнительная цель – развести понимание «личное» и «личностное» и попытаться ответить на вопросы: «Каждый ли человек личность?» и «Всегда ли я личность?». Различение утилитарно-вещного отношения к человеку как носителю набора полезных качеств и нравственного отношения к человеку (И. Кант).

Ожидаемый результат состоит в пересмотре обыденных представлений о человеческой личности как о «мешке со способностями, эмоциями, мотивами и чертами характера». Предполагаемый итог – понимание интенциональности личности: «Человек, чтобы оставаться человеком, должен превосходить самого себя» (А.С. Арсеньев).

**7. Возрасты жизни человека**

*Хронотоп жизни человека. Периоды(возрастные ступени) жизненного цикла: научный подход к определению возраста. Нужно ли обычному человеку знание периодизации развития.*

*Чем измеряется возраст людей, живущих в различные исторические эпохи, в различных формациях?Возраст биологический и психологический.*

*Как понимать переходы от одного возраста к другому? Для чего в племени (общине) устраивается инициация?*

Основная цель занятий в этой теме связана с обнаружением культурных оснований для выделения возрастных периодов ивыявлением житейских показателей для характеристики границ возрастов, с определением места подросткового возраста в общем цикле жизни человека.

***8.* Люди обычные и необычные: одаренность, умственное инобытие, расстройства поведения**

*От чего зависит развитие ребенка.Физиологическое созревание и целенаправленное воспитание: что важнее. Психологически гармонический путь развития.*

*Гении, одаренные, «умственно отсталые»: кто они. Чем человек наделен от природы и что формируется в нем прижизненно. Интеллектуальный коэффициент как показатель одаренности.*

*Как послушный малыш превращается в «трудного ребенка». Может ли «трудный» стать «девиантом». Девиантное поведение человека, научное объяснение его природы. Что известно об умственной отсталости, как понимать умственное инобытие.*

Основная цель занятий: расширить осведомленность подростков в области нетипичного развития человека, сформулировать основания корректного отношения к людям, которые отличаются от большинства.

**9. Подросток в книге и жизни**

*Что известно о подростке? Гормональный бунт подросткового возраста: о чем говорят физиологи. Психологический потенциал подростка: итоги предыдущих этапов развития. Задачи возраста: почему самоопределение становится проблемой. Потребность в смысле жизни и жизненная перспектива. Я - вчера», Я – сегодня, Я – завтра: привычка «обдумывать свое житье». Как научиться рефлексии.*

*Подросток глазами взрослых людей и подросток сам о себе: о чем рассказывают самоописания.Личные границы человека в отношениях с другими. Чем определяются психологические границы подростка в отношениях с Миром.*

*Управляемость поведения в подростковом возрасте. Тренинг управления чувствами и эмоциями.*

Основная цель состоит в конструирования опыта обретенияподростками способности рефлексивного отношения к реальности собственной психической жизни, осознанияподростком возможностей и ограничений в отношениях с Миром, в получении опыта осознанного проектирования перспективы самоопределения.

**10. Цифровой образ жизни современного человека: риски, угрозы и совладание с ними**

*«VUCA-мир» как метафора современной жизни.Виртуальная реальность – продукт культурного развития человека. Электронный мир: современная трактовка искусственной реальности жизни. Ценности цифровой эпохи.*

*«Цифровой разрыв» между родителями и детьми. Проблема межпоколенческих отношений. «Цифровой образ жизни» современного подростка.«Цифровые аборигены»: мифы и реальность. Становятся ли современные дети умнее или глупее предыдущего поколения. Риски, угрозы и опасности онлайн-среды и совладание с ними. Индивидуальное восприятие риска.* Конструирование рефлексивного отношения к цифровым реалиям жизни, определение потенциала развития в условиях электронного мира, формулирование личной позиции в отношении рисков и угроз онлайн-среды.

**11.Профессиональный выбор**

Источники информации о профессиях. Профили обучения. Компоненты предпрофильного обучения. Профессиональное образование. Принятие решения о профессиональном выборе

**11 класс**

**Тема 1. Что я знаю о своих возможностях**

 **1. Самооценка и уровень притязаний**

Структура образа “Я”. Виды самооценки (заниженная, адекватная, завышенная). Роль адекватной самооценки при выборе профессии и в последующей профессиональной деятельности. Источник формирования самооценки. Уровень притязания (завышенный, заниженный). Формирования уровня притязания. Методика самооценки. Знакомство учащихся с приемами работы над формированием адекватной самооценки.

 **2. Темперамент и профессия. Определение типа темперамента**

Общее представление о темпераменте. Психологическая характеристика основных типов темперамента, особенности их проявления в учебной и профессиональной деятельности.

 **3. Чувства и эмоции. Тест эмоций. Истоки негативных эмоций**

Эмоции и чувства, их функции в профессиональной деятельности. Основные формы эмоциональных переживаний (настроения, аффекты, фрустрация).

 **4. Что такое стресс**

Понятие «стресс», стрессовые состояния. Умение находить правильный выход из стрессовых состояний. Работа с опросником

 « Беспокойство - тревога», методикой «Незаконченные предложения».

 **5. Определение типа мышления**

Понятие « мышления», определить типы мышления учащихся. Роль типов мышления в профессиональной деятельности. Рекомендации по развитию мышления. Практическая работа по определению типов мышления.

 **6. Внимание и память**

Общее представление о памяти. Основные процессы памяти (запоминание, сохранение, забывание, узнавание и воспроизведение).

Общее представление о внимании (объем, устойчивость, распределение, избирательность). Условия развития памяти и внимания.Упражнения на развитие внимания и памяти.

 **7. Уровень внутренней свободы**

Творческое отношение к собственной жизни. Психологические механизмы компенсации. Целеустремленность в преодолении жизненных сложностей при устройстве своей профессиональной судьбы.

 **8. Интересы и склонности. Мотивы выбора профессии**

Ценностные ориентации и их роль в профессиональном самоопределении. Особенности психических процессов и выбор профессии. Роль познавательных процессов в профессиональном самоопределении и профессиональной деятельности человека. Темперамент и выбор профессии. Характер и выбор профессии. Роль способностей в профессиональной деятельности. Основные свойства специальных способностей.

**Тема 2. Что я знаю о профессиях**

 **9**. **Классификации профессий. Признаки профессии**

Дать общее представление об основных компонентах профессиональной деятельности, о предмете труда. Расширить кругозор ребят о мире профессий. Воспитывать интерес к миру современных профессий.

 **10. Формула профессии. Профессия, специальность, должность**

Знакомство с понятиями «профессия», «специальность», «должность».

 **11. Определение типа будущей профессии**

Познакомить учащихся с тремя факторами выбора профессии. Развивать у учащихся мышление. Формирование культуры общения. Методика «Кто я?»

 **12. Интересы и склонности в выборе профессии**

 Выявление профессиональных склонностей и интересов у учащихся, определение степени устойчивости. «Карта интересов», опросник профессиональной готовности.

 **13. Определение профессионального типа личности**

Знакомство с основами профессионального прогнозирования в процессе профессионального самоопределения. Игра «Профконсультация»

 **14. Профессионально важные качества**

Представление о профессиональной пригодности и профессионально важных качествах, их значение в профессиональной деятельности.

Мини-сочинение «Легко ли со мной общаться?»

 **15. Профессия и здоровье**

Показать учащимся необходимость учета фактора здоровья при выборе профессии. Знакомство с основными медицинскими противопоказаниям к группам профессий.

 **16. Что я знаю о профессиях**

Уточнить свой профессиональный выбор и смоделировать свою будущую профессию. Составление психологического кроссворда.

**Тема 3. Способности и профессиональная пригодность (**

 **17. Способности общие и специальные. Способности к практическим видам деятельности**

 Понятие «способности». Общие и специальные способности. Практические способности.

 **18. Способности к интеллектуальным видам деятельности**

Изучить уровень интеллектуального развития учащихся. Развивать познавательные способности учащихся.

 **19. Способности к профессиям социального типа**

Дать общие представления учащимся о межличностных отношениях и их значении в профессиональной деятельности.

 **20. Способности к офисным видам деятельности**

Познакомить с видами способностей, которые необходимы в офисных видах деятельности.

 **21. Способность к предпринимательской деятельности**

Сформировать представление о современных формах и методах организации труда и новом типе организации людей в производственной деятельности.

Ознакомить с развитием предпринимательства

 **22. Эстетические способности**

Знакомство с характеристикой эстетических способностей. Определение уровня эстетических способностей.

 **23. Уровни профессиональной пригодности**

Раскрытие возможностей развития и самоутверждения личности в профессиональном труде.

 **24. Способности и профессиональная пригодность**

Обобщение знаний по теме. Составление психологического кроссворда.

**Тема 4. Планирование профессиональной карьеры**

 **25. Мотивы и потребности**

Знакомство с мотивами и потребностями выбора профессий.

 **26. Возможные трудности и ошибки при выборе профессии**

Формирование адекватного представления об основных трудностях профессионального выбора и предостеречь от возможных ошибок при выборе профессии. Знакомство с информацией о содержании профессии, условиях работы, оплате труда.

 **27. Мои личные и профессиональные планы**

Знакомство с алгоритмом составления личного профессионального плана. Структура последовательных действий, постановка цели: «кем я хочу стать, каким я хочу быть».

Анкета по жизненному и профессиональному самоопределению учащихся. Тест Дж. Голланда. Построение индивидуального профессионального типа личности.

 **28.**  **Изменения, происходящие в обществе и мире профессионального труда.**

Проследить, как социальные перемены отражаются на профессиональной структуре общества. Изменяются ли общество и мир профессий в нашей стране.

 **29. Деловая игра «А вот и я!»**

Формирование навыков самопрезентации. Моделирование некоторых элементов собеседования при приеме на работу с целью повышения уровня готовности к подобным собеседованиям. Выработать основные правила успешного прохождения собеседования.

Упражнения на саморегуляцию.

 **30. Развитие умений по принятию решений**

Знакомство с алгоритмом принятия решений. Ступени выбора профессий.

 **31. Шаг в профессию. Подготовка к профессиональной деятельности.**

Знакомство с уровнями профессиональной подготовки.

Определить наиболее подходящие для подростка профессии на основе выбора соответствующих характеристик трудовой деятельности.

 **32. Перспектива твоего профессионального старта.**

Дать учащимся представление о сущности профессиональной карьеры как системе профессионального продвижения с учетом самореализации личности. Познакомить с факторами, влияющими на профессиональную карьеру.

Основы профессионального прогнозирования в процессе профессионального самоопределения.

 **33Профессиональная направленность личности. Планирование профессиональной карьеры**

О профессиональной направленности. Шесть профессиональных типов личности. Опросник Дж.Голланда. Тип личности и профессиональная деятельность. Здоровье и выбор профессии. Профессиональная пригодность и самооценка

**34. Обобщение знаний. Защита проектов**

**3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**10 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Раздел** | **Тема** | **Кол-во часов** |
| Введение | Я – человек. Кто я?  | 2 |
| Психика человека | Как устроена психика человека  | 2 |
|   | Как работает мое сознание  | 4 |
|   | «Человек привычки» (Привычка свыше нам дана …) | 4 |
|   | «Человек воли» | 3 |
|   | «Человек нравственный»  | 3 |
| Возраст и потребности | Возрасты жизни человека | 3 |
|   | Люди обычные и необычные: одаренность и умственное инобытие | 4 |
|   | Подросток в книге и в жизни | 3 |
|   | Цифровой образ жизни современного человека: риски, угрозы и совладание с ними | 4 |
|   | Профессиональный выбор | 2 |
|  |  | 34 |

**11 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Раздел** | **Тема** | **Кол-во часов** |
| Введение. | Что я знаю о своих возможностях | 1 |
|   | Самооценка и уровень притязаний | 1 |
|   | Темперамент и профессия. Определение темперамента | 1 |
|   |  Чувства и эмоции. Тест эмоций. Истоки негативных эмоций. | 1 |
|   |  Что такое стресс.  | 1 |
| Основные психические процессы |  Определение типа мышления | 1 |
|   | Внимание и память. | 1 |
|   | Уровень внутренней свободы. | 1 |
|   | Игра «Что я знаю о своих возможностях». | 1 |
| Что я знаю о профессиях. | Что я знаю о профессиях. | 1 |
|   | Классификации профессий. Признаки профессии. | 1 |
|   | Формула профессии. Профессия, специальность, должность. | 1 |
|   | Определение типа будущей профессии. | 1 |
|   | Интересы и склонности в выборе профессии. | 1 |
|   |  Определение профессионального типа личности.  | 1 |
|   |  Профессионально важные качества. | 1 |
|   |  Профессия и здоровье.  | 1 |
| Способности и профессиональная пригодность |  Способности общие и специальные. Способности к практическим видам деятельности. | 1 |
|   |  Способности к интеллектуальным видам деятельности. | 1 |
|   | Способности к профессиям социального типа. | 1 |
|   | Способности к офисным видам деятельности. | 1 |
|   | Способность к предпринимательской деятельности.  | 1 |
|   | Эстетические способности.  | 1 |
|   | Уровни профессиональной пригодности.  | 1 |
| Планирование профессиональной карьеры | Мотивы и потребности. | 1 |
|   | Возможные трудности и ошибки при выборе профессии  | 1 |
|   | Мои личные и профессиональные планы | 1 |
|   |  Изменения, происходящие в обществе и мире профессионального труда. | 1 |
|   | Деловая игра «А вот и я!» | 1 |
|   |  Развитие умений по принятию решений | 1 |
|   | Шаг в профессию. Подготовка к профессиональной деятельности. | 1 |
|   | Перспектива твоего профессионального старта | 1 |
|   | Профессиональная направленность личности. | 1 |
|   | Защита проекта «Планирование профессиональной карьеры».  | 1 |
|  |  | 34 |