

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Психология»**

**Направленность: социально-педагогическая**

Возраст обучающихся: 15–18 лет

## **ОГЛАВЛЕНИЕ**

1. Пояснительная записка	3
2. Учебный (тематический) план первого года обучения	6
3. Содержание учебного (тематического) плана первого года обучения	7
4. Учебный (тематический) план второго года обучения	12
5. Содержание учебного (тематического) плана второго года обучения	14
6. Формы аттестации и оценочные материалы	17
7. Организационно-педагогические условия реализации Программы	18
8 Список литературы	20

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Психология» (далее – Программа) дает возможность каждому ребенку получать дополнительное образование, исходя из интересов и желаний, склонностей и способностей.

Программа знакомит обучающихся 15–18 лет с основными категориями психологии, формирует интерес к собственной психической жизни, навыки ее познания. Программа имеет социально-педагогическую направленность и предполагает через систематическое обучение психологии решение возрастных и личностных проблем обучающихся, повышение уровня их психологической культуры, способствует профессиональной ориентации молодежи.

В настоящее время мы можем говорить о гуманизации и гуманитаризации общества и образования. Все провозглашаемые в настоящее время нравственные ценности: демократизм, сотрудничество, толерантность, диалогичность и проч. – основаны на психологических законах общения и взаимодействия людей, на психологических особенностях их личности и индивидуальности. Все это предполагает определенный уровень культуры у большинства членов общества. Отсутствие же психологической культуры или искаженные ненаучные ее формы тормозят реализацию гуманистических принципов и прогресс в общественных отношениях. Поэтому необходимость психологического образования со школьных лет вытекает непосредственно из потребностей общественной жизни, отвечает интересам как всего современного общества, так и отдельных граждан.

Реализация Программы позволит детям, имеющим устойчивый интерес в области психологии, получить системные научные знания, развить компетентности в области человекознания, чтобы наилучшим образом проявить себя в конструктивном взаимодействии с окружающим миром и другими людьми.

## **Цель**

Цель Программы – формирование и развитие общепсихологической культуры обучающихся, социализация и адаптация их к жизни в обществе.

## **Задачи**

### *Обучающие:*

- сформировать знания о психологии как науке;
- дать обучающимся знания о «самих себе» и способах получения этих знаний; ознакомить с особенностями организации и механизмами управления собственной психической жизнью (процессы, свойства, характеристики деятельности, отношения);
- расширить пассивный и активный психологический словарь обучающихся;
- расширить общий кругозор обучающихся для выбора дальнейшего пути получения образования и профессионального самоопределения.

### *Развивающие:*

- помочь обучающимся овладеть средствами понимания самого себя, средствами самопринятия и саморазвития в контексте гуманистического взаимодействия с окружающими людьми;
- развивать познавательные процессы и умственные способности обучающихся;
- развивать психологическую готовность обучающегося к полноценному и позитивному взаимодействию с миром людей, его собственным внутренним миром, с миром культуры, миром природы.

### *Воспитательные:*

- воспитывать у обучающихся нравственно-ценностные ориентиры в процессе овладения знаниями, умениями и навыками, необходимыми для успешной адаптации и социализации в обществе;
- воспитывать у обучающихся нравственные качества личности.

## **Категория обучающихся**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Психология» рассчитана на контингент обучающихся 15–18 лет. Количество

обучающихся в группе – 15 человек. Принцип набора в объединение свободный. Программа не предъявляет требований к содержанию и объему стартовых знаний.

Группы формируются с учетом интересов и потребностей обучающихся. Группы могут быть разновозрастными. Для обучающихся, разных по возрасту, предусматривается дифференцированный подход при определении индивидуального образовательного маршрута и назначении учебных заданий в процессе обучения. Учебные занятия могут проводиться по группам и подгруппам, а также индивидуально (с наиболее способными детьми при подготовке к конкурсным мероприятиям или с детьми с особыми возможностями здоровья).

### **Срок реализации Программы**

Дополнительная общеразвивающая программа «Психология» рассчитана на два года обучения. Продолжительность первого года обучения составляет 32 учебных часа, второго года обучения – 32 учебных часа.

### **Форма и режим занятий**

Форма проведения учебных занятий – групповая. Занятия предполагают наличие здоровьесберегающих технологий: организационных моментов, динамических пауз, коротких перерывов, проветривания помещения, физкультминуток.

### **Планируемые результаты обучения по Программе**

По итогам реализации Программы *первого года обучения* обучающиеся

#### **будут знать:**

- особенности психологии как науки, специфику ее предмета и области исследования, ее практическую значимость;
- основные термины психологии, описывающие психическую реальность личности и поведение ее в социуме;

#### **будут уметь:**

- узнавать психологическое содержание в жизненных ситуациях, использовать научные знания для их обоснования и интерпретации;
- работать с психологической литературой, уметь подобрать справочные, консультативные материалы по интересующему вопросу.

По итогам реализации Программы *второго года обучения* обучающиеся

**будут знать:**

- научные представления о психических процессах, свойствах и явлениях, их сущности, природе, основных характеристиках и видах;
- собственные личностные характеристики, характер протекания познавательных процессов, сильные и слабые стороны своей психики, проявляющиеся в учебной и иной деятельности;

**будут уметь:**

- использовать знания и навыки, полученные на занятиях, для саморегуляции, проектирования собственной деятельности и поведения;
- проводить психологическое исследование (в форме наблюдения, беседы, теста) и интерпретировать его результаты.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Учебный (тематический) план  
первого года обучения**

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
	<b>Раздел 1. Психические процессы</b>	<b>19</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	
1.1	Введение. Что изучает психология	1	1		Входная диагностика знаний и практических навыков
1.2	Ощущение	2	1	1	
1.3	Восприятие	2	1	1	
1.4	Память	2	1	1	
1.5	Воображение	2	1	1	
1.6	Внимание	2	1	1	
1.7	Мышление	2	1	1	
1.8	Речь	2	1	1	
1.9	Эмоции	2	1	1	
1.10	Воля	2	1	1	Тестирование
	<b>Раздел 2. Способности</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
2.1	Способности	2	1	1	
2.2	Общие способности	2	1	1	
2.3	Специальные способности	2	1	1	
2.4	Способности, талант и гениальность	2	1	1	Тестирование

	<b>Раздел 3. Темперамент и характер</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	
3.1	Характер	2	1	1	
3.2	Темперамент	2	1	1	Тестирование
4.12	Итоговые занятия	1	1		Промежуточная аттестация в форме итогового тестирования
<b>Всего часов</b>		<b>32</b>	<b>17</b>	<b>15</b>	

## Содержание учебного (тематического) плана первого года обучения

### Раздел 1. Психические процессы

#### Тема 1.1. Введение. Что изучает психология

*Теория.* Первое знакомство с новым учебным предметом и наукой. Что изучает наука психология и зачем ее нужно знать. Как человек узнает об окружающем мире и самом себе. Мифы о психологии. Различные направления теоретической и практической психологии. Немного из истории психологии.

*Практика.* Инструктаж по технике безопасности. Правила работы в группе при обучении психологии. Планирование работы объединения (деловая игра). Планирование работы над проектом «Моя система красоты и здоровья». Входная диагностика: диагностика, самодиагностика, наблюдения.

#### Тема 1.2. Ощущение

*Теория.* Что такое ощущение. Как возникают ощущения. Как мы ощущаем окружающий мир. Все ли мы можем ощутить. Можно ли привыкнуть к ощущениям. Элементарные опыты на ощущения.

*Практика.* Диагностика, самодиагностика, наблюдения.

#### Тема 1.3. Восприятие

*Теория.* Что такое восприятие. Что мы воспринимаем и почему многого не замечаем. Ошибки и иллюзии восприятия.

*Практика.* Диагностика, самодиагностика, наблюдения.

#### Тема 1.4. Память

*Теория.* Что такое память. Что и как мы запоминаем. Способы запоминания. Кратковременная и долговременная память. Как мы вспоминаем и что забываем. Виды памяти. Законы памяти.

*Практика.* Диагностика памяти. Игры и упражнения на развитие памяти. Диагностика, самодиагностика, наблюдения.

#### Тема 1.5. Воображение

*Теория.* Воображение как психический процесс. Творческое и воссоздающее воображение. Произвольное и произвольное воображение.

Развитие воображения.

**Практика.** Диагностика воображения. Игры и упражнения на развитие воображения. Диагностика, самодиагностика, наблюдения.

### **Тема 1.6. Внимание**

**Теория.** Что такое внимание и зачем оно нужно. Произвольное и непроизвольное внимание. Свойства внимания (направленность, объем, концентрация, устойчивость, колебание, распределение, переключение). Внимательность и невнимательность. Развитие внимания.

**Практика.** Диагностика внимания. Игры и упражнения на развитие внимания.

### **Тема 1.7. Мышление**

**Теория.** Зачем человеку мышление и что оно из себя представляет. Чем мы думаем. Сложность и возможности человеческого мозга. Мыслительные действия. Виды мышления. Саногенное мышление. Как развивается мышление и как это связано с обучением. Что такое интеллект.

**Практика.** Диагностика интеллекта.

### **Тема 1.8. Речь**

**Теория.** Что такое наша речь. Мышление и речь. Активный и пассивный словарь. Устная и письменная речь. Развитие речи. Мимика и жесты, интонация. Их различительное значение.

**Практика.** Тренинговые упражнения.

### **Тема 1.9. Эмоции**

**Теория.** Что такое эмоции и их значение в жизни человека. Длительность эмоций и настроение. Способы выражения эмоций. Эмоции положительные и отрицательные. Управление эмоциями. Деструктивные эмоции. Эмоции, эмоциональные состояния и здоровье человека.

**Практика.** Диагностика эмоциональных состояний. Игры и упражнения на познание и управление эмоциями.

### **Тема 1.10 Воля**

**Теория.** Что такое воля. Понятие о волевом поступке и волевом действии. Структура волевого действия. Развитие и воспитание воли.

**Практика.** Диагностика, самодиагностика, наблюдения.

## **Раздел 2. Способности**

### **Тема 2.1. Способности**

**Теория.** Возникновение способностей в истории человечества. Что такое способности. Как развиваются способности, задатки и способности, компенсация. Одаренность. Уровни способностей.

**Практика.** Диагностика, самодиагностика, наблюдения.



## Тема 2.2. Общие способности

**Теория.** Мышление как общая способность (качества ума, задающие индивидуальность мыслительной деятельности: самостоятельность, критичность, гибкость и проч.). Память как общая способность (индивидуальные особенности памяти). Восприятие как общая способность. Творческое отношение к действительности как общая способность. Воображение как общая способность (воображение и творческая деятельность).

**Практика.** Диагностика, самодиагностика, наблюдения.

## Тема 2.3. Специальные способности

**Теория.** Связь специальных способностей с основными способностями и видами деятельности. Математические, литературные, художественные и музыкальные способности.

**Практика.** Диагностика, самодиагностика, наблюдения.

## Тема 2.4. Способности, талант и гениальность

**Теория.** Способности и успешность человека. Способности и школьное обучение.

**Практика.** Диагностика, самодиагностика, наблюдения.

## Раздел 3. Темперамент и характер

### Тема 3.1. Характер

**Теория.** Что такое характер. Черты характера как индивидуальная привычная форма его поведения и отношения в жизненных ситуациях. Проявление черт характера. Характер и успешность человека.

**Практика.** Инструктаж по технике безопасности. Правила работы в группе при обучении психологии. Планирование работы объединения (деловая игра). Планирование работы над проектом «Моя система красоты и здоровья».

### Тема 3.2. Темперамент

**Теория.** Что такое темперамент. Связь темперамента с особенностями поведения. Виды темперамента. Темперамент и общение. Индивидуальный стиль поведения.

**Практика.** Диагностика, самодиагностика, наблюдения.

## Учебный (тематический) план второго года обучения

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов			Формы контроля
		Все го	Теория	Практика	
	Раздел 1. Психология деятельности	10	7	3	

1.1	Деятельность. Успех и неуспех в деятельности	1	1		Входная диагностика знаний и практических навыков
1.2	Структура деятельности	1	1		
1.3	Психология различных видов деятельности. Психология игры	2	1	1	
1.4	Учебная деятельность	1	1		
1.5	Трудовая деятельность	2	1	1	
1.6	Психология профессиональной деятельности	2	1	1	
1.7	Психология сознания	1	1		Тестирование
	<b>Раздел 2. Психология личности</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	
2.1	Психология личности. Характеристики человека как личности	1	1		
2.2	Мотивация	2	1	1	
2.3	Поведение и поступок. Что такое поведение	2	1	1	
2.4	Больная и преступная личность	1	1		
2.5	Тренинг ассертивного поведения	1		1	Тестирование
	<b>Раздел 3. Психология самоопределения</b>	<b>14</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	
3.1.	Психология юности. Сферы бытия в юности	2	1	1	
3.2	Взаимоотношения в различных сферах социального взаимодействия	2	1	1	
3.3	Общественные и межличностные отношения	2	1	1	
3.4	Социальное самоопределение	2	1	1	
3.5.	Личностное самоопределение. Чувства как важнейшая характеристика личности	2	1	1	
3.6	Профессиональное самоопределение	2	1	1	
3.7	Понятие психологической культуры	2	1	1	Тестирование
3.8	Итоговые занятия	1	1		Итоговая аттестация. Защита творческих проектов
	<b>Всего часов</b>	<b>32</b>	<b>19</b>	<b>13</b>	

## Содержание учебного (тематического) плана второго года обучения

### Раздел 1. Психология деятельности

#### Тема 1.1. Деятельность. Успех и неуспех в деятельности

*Теория.* Потребность как источник деятельности. Мотивы и мотивация. Цель и смысл деятельности. Оценка и самооценка деятельности. Притязания на успех и достижения как основа самооценки.

*Практика.* Диагностика, самодиагностика, наблюдения. Тренинг «Уверен ли я в себе?»

#### Тема 1.2. Структура деятельности

*Теория.* Понятие движения, действия, операции. Знания, умения и навыки. Понятие привычки.

*Практика.* Диагностика, самодиагностика, наблюдения.

#### Тема 1.3. Психология различных видов деятельности.

##### Психология игры

*Теория.* Роль игры в обществе и индивидуальном развитии. Игрушки. Виды игр и их значение в жизни. Выращивание из игры.

*Практика.* Диагностика, самодиагностика, наблюдения.

#### Тема 1.4. Учебная деятельность

*Теория.* Понятие и значение учебной деятельности. Структура деятельности и значение каждого из ее компонентов для успешности обучения. Мотивы учения.

*Практика.* Диагностика, самодиагностика, наблюдения.

#### Тема 1.5. Трудовая деятельность

*Теория.* Понятие и значение трудовой деятельности. Преобразующая роль труда. Разделение труда и виды труда. Мотивы труда по возрастам.

*Практика.* Диагностика, самодиагностика, наблюдения.

#### Тема 1.6. Психология профессиональной деятельности

*Теория.* Понятие профессии и причины их появления. Типы профессий. Профессиональные способности и профессионально важные качества. Профессии систем «человек – человек», «человек – природа», «человек – художественный образ», «человек – знаковая система», «человек – техника».

*Практика.* Диагностика, самодиагностика, наблюдения.

#### Тема 1.7. Психология сознания

**Теория.** Что такое сознание. Виды сознания (индивидуальное и коллективное, научное и обыденное). Структура сознания. Сознательное и бессознательное.

**Практика.** Диагностика, самодиагностика, наблюдения.

## **Раздел 2. Психология личности**

### **Тема 2.1. Психология личности. Характеристики человека как личности**

**Теория.** Человек как индивид и как личность. Понятие индивидуальности. Самосознание и рефлексия. Понятие «Я-концепции». Что такое саморегуляция. Локус контроля.

**Практика.** Диагностика, самодиагностика, наблюдения.

### **Тема 2.2. Мотивация**

**Теория.** Мотивационная сфера личности. Иерархия мотивов. Направленность личности. Устойчивость и изменчивость личности.

**Практика.** Диагностика, самодиагностика, наблюдения.

### **Тема 2.3. Поведение и поступок. Что такое поведение**

**Теория.** Вербальное и невербальное поведение и проявление в нем личности человека. Поступок и нравственная норма.

**Практика.** Диагностика, самодиагностика, наблюдения.

### **Тема 2.4. Больная и преступная личность**

**Теория.** Понятие отклоняющегося поведения. Виды и причины отклонений. Аддиктивное, делинквентное и криминальное поведение. Понятие психологической реабилитации.

**Практика.** Диагностика, самодиагностика, наблюдения.

### **Тема 2.5. Тренинг асертивного поведения**

**Теория.** Проблема сохранения своей личности и организации своего поведения в социуме.

## **Раздел 3. Психология самоопределения**

### **Тема 3.1. Психология юности. Сферы бытия в юности**

**Теория.** Приоритеты и нормы развития. На пороге взрослой жизни. Понятие мировоззрения и временной перспективы. Юношеский максимализм и его проявления. Учебная деятельность. Труд и профессиональное самоопределение. Общение, дружба и любовь в юности. Юношеские субкультуры.

**Практика.** Диагностика, самодиагностика, наблюдения.

### **Тема 3.2. Взаимоотношения в различных сферах социального взаимодействия.**

**Теория.** Социальная установка. Этапы изучения социальных установок. Структура социальной установки.

**Практика.** Диагностика, самодиагностика, наблюдения.

### **Тема 3.3. Общественные и межличностные отношения**

**Теория.** Реализация общественных и межличностных отношений. Историко-культурные детерминанты межличностных отношений.

**Практика.** Диагностика, самодиагностика, наблюдения.

### **Тема 3.4. Социальное самоопределение.**

**Теория.** Социальная природа человека. Социальное самосознание личности.

**Практика.** Диагностика, самодиагностика, наблюдения.

### **Тема 3.5. Личностное самоопределение. Чувства как важнейшая характеристика личности**

**Теория.** Дифференциация понятий: эмоции, чувства, эмоциональные состояния. Виды эмоциональных состояний. Возрастная импульсивность и уязвимость. Характеристика отдельных чувств, типичных для каждого возраста. Моральные, интеллектуальные и эстетические чувства. Проблема психологической зависимости.

**Практика.** Диагностика, самодиагностика, наблюдения.

### **Тема 3.6. Профессиональное самоопределение**

**Теория.** Понятие профессионального самоопределения. Способности и склонности. Профессионально важные качества личности и профессиограмма. Процесс выбора будущей профессии. Ловушки и зависимости. Бегство от действительности.

**Практика.** Диагностика, самодиагностика, наблюдения.

### **Тема 3.7. Понятие психологической культуры**

**Теория.** Понятие культуры, взаимосвязь ее с образованием. Житейская и научная психология. Понятие психологической культуры личности; её проявление в общении, отношениях, поведении. Толерантность.

**Практика.** Диагностика, самодиагностика, наблюдения.

### **Тема 3.8. Итоговые занятия**

**Теория.** Возможности дальнейшего изучения темы.

**Практика.** Подведение итогов работы с портфолио и проектной папкой «Моя система красоты и здоровья». Коллективное обсуждение итогов года и индивидуальное осмысление своей деятельности. Задание на летний период. Консультация «Анализ качества выполнения проекта».

Итоговая диагностика. Анализ выполнения проекта.