МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЛИЦЕЙ №62 ИМЕНИ КОМАРОВА ВЛАДИМИРА МИХАЙЛОВИЧА»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

РАССМОТРЕНО руководитель ШМО классных руководителей _____ А.Р. Муллаянова Протокол № 1 от 26.08.26 г	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР МАОУ «Лицей №62 имени Комарова Владимира Михайловича» _____ К.О. Базлова От 27.08.26 г.	УТВЕРЖДАЮ Директор МАОУ «Лицей №62 имени Комарова Владимира Михайловича» _____ Н.Е.Филичкина Приказ № 216 от 28.08.26 г.

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности «Час психолога»
для 10-11 классов
на 2026-2027 учебный год

Уфа-2026

Пояснительная записка

Преподавание психологии предполагает сотрудничество старшеклассников с педагогом-психологом 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, на отношения между людьми, на свое будущее, формируются личностные смыслы жизни.

Программа отражает вполне самостоятельную, завершенную систему психологических знаний, достаточную для получения элементарного психологического образования, которое после общеобразовательной школы может быть продолжено в других учебных заведениях.

Преподавание психологии в школе дает возможность на соответствующих возрастных этапах становления личности способствовать развитию индивида как субъекта психологической активности, способного брать на себя ответственность, самостоятельно ставить перед собой цели и находить пути их достижения, адаптироваться к жизни в сложных современных условиях.

Цели курса:

- Развитие готовности ребенка к полноценному взаимодействию с миром природы, миром людей и миром культуры.
- Повышение компетентностей учащихся (личностных, социальных, коммуникативных).

Цель реализуется через решение психолого-педагогических ***задач***, обеспечивающих становление личности ребенка:

- формирование общих представлений учащихся о психологии как науке;

- оказание им помощи в открытии внутреннего мира человека, пробуждение интереса 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 (чувств, переживаний, настроений и пр.), понимания чувств и переживаний других людей;
- обнаружение и преодоление негативных проявлений в привычках и манерах поведения учащихся.

В реализации основных целей и задач данного учебного курса важнейшую роль играют вопросы методики преподавания. Главным аспектом изложения учебного материала являются нацеленность на личность ученика 10-11 классах, с ее потребностями и интересами, индивидуально-психологическими и возрастными особенностями.

Объектом учебной деятельности при изучении факультатива «Час психолога» в школе является психологическая реальность.

Предметом учебной деятельности является овладение различными способами действия с психологической реальностью: размышления, анализ, сравнение и обобщение, овладение психологическими понятиями; решение психологических задач; способы изучения, осмысления, изменения, создания, конструирования психологической реальности; генерирование образа этой реальности и своих представлений о ней.

Обучение основано на использовании традиционных принципов дидактики: принцип воспитывающего обучения, научности, наглядности, сознательности и активности, систематичности, прочности, доступности. Индивидуальный подход, учет возрастных возможностей для преподавания психологии в подростковой аудитории имеют исключительное значение.

В преподавании курса психологии применяются известные в мировой педагогической и психологической практике **методы обучения**: *словесные методы, методы проблемного обучения, метод погружения, метод проектов, метод наблюдения, методы экспериментальной психологии, анализ продуктов деятельности, анкетирование и др.*

Преподавание психологии предусматривает теоретическую подготовку, а также ориентировано на обращение к тем проблемам (в недирективной форме), которые важны для девушек и юношей в силу возрастных особенностей развития.

Приоритетные **принципы** отбора и структурирования материала:

- гуманизация образования
- интеграция предметов
- дифференциация и индивидуализация обучения
- природосообразность материала
- доступность образования
- логичность и системность изложения материала
- полнота и завершенность содержательных линий.

Урок психологии подчиняется, с одной стороны, общим дидактическим законам ведения урока, с другой стороны, имеет свои специфические особенности в содержательных акцентах и способах проведения:

- Учащиеся на уроке познают не только психологию человека вообще, но имеют возможность познавать себя, закономерности, механизмы, сущность и условия развития личности.
- Еженедельные уроки психологии позволяют учащимся сориентироваться в особенностях “психологического” взаимодействия, его целях и результатах.
- Большинство заданий носят предельно обобщенный характер, являясь, по сути, лишь алгоритмом, который каждый учащийся наполняет волнующим его содержанием, поскольку специфика жанра урока и

школьного класса не позволяют открыто работать с теми или иными затруднениями отдельных обучающихся.

Курс «Час психолога» имеет **теоретико-прикладную направленность**, то есть в каждой теме предусматривается психологический практикум, в котором старшеклассникам предлагаются: психотехнические игры и упражнения, игры-коммуникации, анализ конфликтных ситуаций, рефлексивные упражнения. Занятия содержат следующие элементы:

1. Ведется индивидуальная работа в тетради, которые хранятся у старшеклассников, что снижает вероятность нарушения конфиденциальности записей в тетради. Это обеспечивает детям определенную степень психологической безопасности.

2. Работы в тетради проверяются и оцениваются: записывается мнение, реплика, риторический вопрос, размышление психолога как индивидуальная обратная связь.

3. Работа на занятиях проходит за партами, но при изучении отдельных тем, где требуется проведение мастерской или работа в режиме мини-тренинга, работа проводится в круге.

4. В структуре урока выделяются смысловые блоки, традиционные для групповой психологической работы с детьми юношеского возраста:

5. Объявление темы занятий, за которым следует мотивирующее упражнение и/или обсуждение, благодаря которому учащиеся получают возможность обратиться к личному опыту, связанному с заявленной проблемой.

6. Работа по теме занятия. Основное содержание занятия представляет собой теоретическую часть и совокупность психотехнических упражнений и приемов, которые подбираются в соответствии с задачами, сформулированными для работы над каждой темой. Самое главное в их использовании – это помочь подросткам найти психологический подтекст упражнения.

7. Подведение итогов занятия - предполагает формулирование основных результатов, достигнутых на уроке. Этот этап проходит в форме открытого обсуждения или в форме письменной работы в тетради.

Курс состоит из лекционных (теоретических), экспериментально-диагностических и практических (тренинговых) занятий. На лекционных занятиях раскрывается основной теоретический материал. Экспериментально-диагностические занятия предназначаются для демонстрации психологических явлений, предварительного знакомства с полезными на практике психологическими методиками. Практические занятия включают психодиагностику, освоение элементарных методов практического воздействия.

Занятия содержат игровые элементы. Ведется индивидуальная работа в тетради, которые после уроков сдаются и хранятся у педагога-психолога, что снижает вероятность нарушения конфиденциальности записей в тетради. Это обеспечивает детям определенную степень психологической безопасности. Работы в тетради проверяются и оцениваются: записывается мнение, реплика, риторический вопрос, размышление психолога как индивидуальная обратная связь.

Работа на занятиях проходит за партами, но при изучении отдельных тем, где требуется проведение мастерской или работа в режиме мини-тренинга, работа проводится в круге. В структуре занятия выделяются смысловые блоки, традиционные для групповой психологической работы с детьми подросткового и юношеского возраста: *Ритуал приветствия* (придумывается группой на первом занятии в каждом учебном году). Целью проведения ритуала приветствия является настрой на работу, сплочение группы, создание группового доверия. *Объявление темы* занятий, за которым следует *мотивирующее упражнение* и/или обсуждение, благодаря которому учащиеся получают возможность обратиться к личному опыту, связанному с заявленной проблемой. *Работа по теме занятия.* Основное содержание занятия представляет собой теоретическую

часть и совокупность психотехнических упражнений и приемов, которые подбираются в соответствии с задачами, сформулированными для работы над каждой темой. Самое главное в их использовании - это помочь подросткам найти психологический подтекст упражнения. *Подведение итогов занятия* - предполагает формулирование основных результатов, достигнутых на уроке. Этот этап проходит в форме открытого обсуждения или в форме письменной работы в тетради. *Ритуал завершения занятия* (см. ритуал приветствия).

2. Механизм оценивания результатов:

1. Владение фактами:

- установление причин фактов
- установление взаимосвязей между фактами
- отличие основных фактов и фактов второстепенных

2. Владение проблематикой:

- формулирование проблем по теме
- умение отыскать возможные пути решения проблемы

3. Владение понятиями:

- раскрытие содержания понятий
- установление взаимосвязей между понятиями
- практическое применение понятий

4. Владение правилами и приемами:

- формулирование правил, требований, приемов
- раскрытие содержания правил, требований, приемов
- характеристика действий, связанных с применением правил, требований, приемов

5. Проверка навыков:

- моделирование ситуаций, связанных с практическим выполнением действий, составляющих конкретное умение
- выполнение комплекса действий, составляющих определенное умение
- самоанализ результатов выполнения подобных действий

3. Содержание программы «Час психолога» - 10 класс

Раздел 1. Познавательные процессы. Способности (5 часов)

Предмет психологии. История развития и отрасли психологии. Роль психологии как науки. История возникновения психологии. Современные отрасли психологии.

Психические познавательные процессы. Внимание как один из познавательных процессов. Виды, структура, механизмы внимания. Приемы развития внимания. Навыки регуляции произвольного внимания. Роль внимания в жизнедеятельности человека. Память как один из важнейших психических процессов. Виды памяти. Механизмы запоминания, сохранения и забывания информации. Индивидуальные особенности памяти. Приемы мнемотехники. Мышление. Виды мышления. Процессы и операции мышления. Приемы развития логического мышления.

Способности. Интеллект. Способности. Факторы, влияющие на развитие способностей. Интеллект. Когнитивные стили. Теории интеллекта. Способами измерения интеллекта. Творческие способности. Креативность. Соотношение креативности и интеллекта. Приемы активизации мыслительной деятельности, направленные на развитие креативности и преодоление стереотипности мышления.

Раздел 2. Личность (7 часов)

Личность.Индивидуум и личность. Структура личности. Мотивационно-потребностная сфера личности. Цели и ценности. Теории личности. Теория личности Зигмунда Фрейда. Сознательное и бессознательное. Структура личности: Ид, Эго, Суперэго. Энергетическая модель психики по Фрейду. Практическое применение психоанализа. Основные понятия теории Адлера. Комплекс неполноценности и стремление к превосходству. Социальный интерес и стиль жизни. Типы личности по Адлеру. Концепция творческого «Я». Влияние порядка рождения на формирование стиля жизни. Фиктивные цели. Личность и поведение с точки зрения бихевиоризма. Стимул, реакция и обусловливание. Оперантное

обусловливание. Социальное научение. Основные принципы гуманистической психологии. Концепция становления. Признание приоритета творческой стороны личности человека. Мотивация. Иерархия потребностей. Главные виды потребностей по А.Маслоу. Самоактуализация.

Темперамент и характер. Психодинамические особенности и темперамент. Проявления темперамента в разных сферах психики. Учение о типах нервной системы. Типы темпераментов. Экстраверсия – интроверсия. Проявление качеств личности в зависимости от темперамента. Особенности трудовой и учебной деятельности в зависимости от типа темперамента. Проявление типов темпераментов в общении. Что такое характер человека? Связь характера и темперамента. Соотношение характера и личности.

Самосознание. «Я-концепция». Процесс самосознания и «Я-образ». «Я-концепция» и ее составляющие. Когнитивная составляющая «Я-концепции» (самопонимание). Оценочная составляющая «Я-концепции» - самооценка. Особенности поведения людей в зависимости от характера самооценки. Источники формирования самооценки. Поведенческая составляющая «Я-концепции». Самоотношение. Самоуважение. Преимущества высокого уровня самоуважения. Самоуважение и любовь к себе. Путь к уверенности в себе. Права человека, которые поддерживают уверенность в себе.

Эмоции и чувства. Роль чувств в жизни человека. Формы переживания чувств. Эмоции. Аффекты. Настроение. Чувства. Виды эмоций. Связь эмоций с психическими процессами. Любовь в жизни человека. Разные стороны чувства любви. Выбор «предмета любви». Две модели любви. Характер отношений между любящими людьми. «Разрушители» любви. Признаки насилия в отношениях. Разрыв отношений. Дружба. Что препятствует сохранению дружбы? Особенности юношеской дружбы. Факторы, влияющие на зарождение дружбы и дружеское расположение.

Раздел 3. Саморегуляция (4 часа)

Стресс. Стресс и дистресс. Фазы развития стресса. Влияние стресса на организм человека. Способы реагирования на стресс. Как справиться со стрессом?

Саморегуляция. Душевное равновесие. Чувства и их «телесное» выражение. Мышечная релаксация. Аутогенная тренировка. Внутреннее сосредоточение. Визуализация, ресурсные состояния.

Содержание программы «Час психолога» - 11 класс.

Раздел 1. Общение. Структура и средства общения (8 часов)

Цели курса. Общение и его стороны. Средства общения. Основные каналы общения. Невербальное общение. Позы и жесты. Походка. Межличностное пространство. Роль невербальных средств в передаче информации. Жесты. Мимика. Интонация. Темп и громкость речи. Форма изложения.

Раздел 2. Позиции в общении (4 часа)

Различные состояния «Я». Эго-состояние «Родитель». Эго-состояние «Ребенок». Схема Томаса А. Харриса. Стили общения**.** Виды общения. Этикет

Что такое манипулирование? Причины манипулирования. Типы манипулятивных систем. Трюки манипулятора. Манипулятивные способы поведения в конфликте.

Раздел 3. Механизмы межличностного восприятия (2 часа)

Роль первого впечатления. «Эффект ореола». Ошибка превосходства. Ошибки привлекательности. Фактор отношения к вам. Каузальная атрибуция. Установка.

Раздел 4. Профессиональное самоопределение (4 часа)

Общая готовность к самоопределению. Проблема выбора профессии. Выявление профессиональных интересов и склонностей.

Выбор профессии. Классификация профессий. Типология личности Голланда. Условия выбора профессии. Возможные затруднения при выборе

профессии. Профессионально важные качества профессий. Процесс принятия решения. Сдача проектов «В поисках своего призвания».

4. Требования к усвоению содержания курса

Учащийся должен:

- ***знать*:** основные понятия психологической науки, место и роль психологии в системе наук, ориентироваться в психологической информации;
- ***овладеть:*** способами сбора фактического материала /лангитюдным, сравнительным, комплексным/; методом наблюдения; методом эксперимента; методами опроса/беседою, анкетированием, интервью/; методом теста; методом экспертных оценок; методами изучения продуктов деятельности; методами самонаблюдения; методами статистической обработки результатов; проективными методиками; умениями анализировать музыкальные и художественные произведения, находить ответы на сложные/проблемные/психологические вопросы, находить оптимальный выход из конфликтных ситуаций; умением создавать психологический портрет личности и многими другими психологическими навыками и умениями;
- ***уметь:*** применить теоретические знания для решения практических задач, эффективных способов межличностных коммуникаций.
- индивидуальная адаптация учащегося в учебном процессе, максимальная активизация познавательной, поисковой и проектно - исследовательской деятельности, самостоятельности мышления, проявление инициативности и максимальной реализации способностей,
- формирование умений учащихся высказывать собственное мнение, творчески овладевать знаниями, умениями и навыками,
- формирование собственной личностной позиции.

Планируемые результаты освоения курса

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.

По окончании курса дети должны **знать/понимать:**

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.
1. Формирование представления о специальных способностях и их связи с различными видами человеческой деятельности.
2. 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.

4. 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.

Учебно-тематический план курса внеурочной деятельности

Классы	Наименование разделов	Кол-во часов	Теория	Практика
10 класс	Раздел 1. Познавательные процессы. Способности	5	3	2
	Раздел 2. Личность	7	5	2
	Раздел 3. Саморегуляция	4	3	1
11 класс	Раздел 1. Общение. Структура и средства общения	8	6	2
	Раздел 2. Позиции в общении	4	3	1
	Раздел 3. Механизмы межличностного восприятия	2	1	1
	Раздел 4. Профессиональное самоопределение	4	2	2
Итого:		34	23	11

Календарно-тематическое планирование 10 класс

Темы занятий	**Кол-во часов**
Раздел 1. Познавательные процессы. Способности (5 часов)	
Понятие о внимании. Свойства и виды внимания. Особенности моего внимания	2
Понятие о памяти. Процессы и виды памяти. Мышление и его характеристика	3
Раздел 2. Личность (7 часов)	
Личность и ее проявления: понятие о личности, природа личности и ее формирование	2
Понятие о темпераменте	1
Понятие о характере. Черты характера	1
Виды эмоций: положительные, отрицательные, стенические, астенические	1
Виды чувств. Настроения, аффекты, страсти, стресс	2
Раздел 3. Саморегуляция (4 часа)	
Трудные состояния, их типология. Стресс	2
Основы саморегуляции	2

Календарно-тематическое планирование 11 класс

Темы занятий	**Кол-во часов**
Раздел 1. Общение. Структура и средства общения (8 часов)	
Цели курса. Общение и его стороны. Средства общения. Основные каналы общения	2
Общение. Позы и жесты. Походка. Межличностное пространство	2
Роль невербальных средств в передаче информации	2
Жесты. Мимика. Интонация. Темп и громкость речи. Форма изложения	2
Раздел 2. Позиции в общении (4 часа)	
Стили общения**.** Виды общения. Этикет	2
Что такое манипулирование? Причины манипулирования	2
Раздел 3. Механизмы межличностного восприятия (2 часа)	
Роль первого впечатления. «Эффект ореола». Ошибка превосходства. Ошибки привлекательности.	2
Раздел 4. Профессиональное самоопределение (4 часа)	
Общая готовность к самоопределению. Проблема выбора профессии. Выявление профессиональных интересов и склонностей.	2
Выбор профессии. Классификация профессий. Типология личности Голланда. Условия выбора профессии	2