

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Психология»**

**НАПРАВЛЕННОСТЬ: СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНАЯ**

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: 15 – 18 лет

Срок реализации: 2 года

## **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 исследованиями в области психологии. Программа имеет социально-гуманитарную направленность и предполагает через систематическое обучение психологии, повышение уровня психологической культуры, способствует профессиональной ориентации обучающихся.

**Цель программы** – формирование предпрофессиональных умений и знаний в области современной психологии.

### 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, 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.

### **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, проветривание помещения, физкультминутки.

### **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;
- знать 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**

| №<br>п/<br>п | Название разделов,<br>тем             | Количество часов |            |              | Формы<br>контроля                                 |
|--------------|---------------------------------------|------------------|------------|--------------|---|
|              |                                       | Всег<br>о        | Теори<br>я | Практи<br>ка |   |
|              | <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 непроизвольное 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**

| <b>№</b> | <b>Название разделов,</b> | <b>Количество часов</b> | <b>Формы</b> |
|----------|---------------------------|-------------------------|--------------|
|----------|---------------------------|-------------------------|--------------|

| п/п  | тем   | Всего     | Теория   | Практика | контроля  |
|------|---|-----------|----------|----------|---|
|      | <b>Раздел 1. Психология деятельности</b>                      | <b>10</b> | <b>7</b> | <b>3</b> |   |
| 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  | Отклоняющееся поведение                                       | 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 важная 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 в возрастах.

*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. Отклоняющееся поведение**

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

*Практика.* Диагностика, самодиагностика, наблюдения.

## **Тема 2.5. Тренинг ассертивного 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 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.