

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Комитет по образованию Санкт-Петербурга**  
**Отдел образования администрации Фрунзенского района**  
**Санкт-Петербурга**  
**ГБОУ СОШ №364 Фрунзенского района Санкт-Петербурга**

**ПРИНЯТО**  
**ПЕДАГОГИЧЕСКИМ СОВЕТОМ**  
Протокол №1  
от «30» августа 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**  
Директор \_\_\_\_\_  
Круглова О.А.  
Приказ № 291-1/о  
от «30» августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного предмета «Психология»**  
для обучающихся **11АК**  
на 2024-2025 учебный год

Составил учитель - педагог дополнительного образования  
**МИРГОРОД НАТАЛЬЯ ВЛАДИМИРОВНА**  
кандидат психологических наук

**Санкт-Петербург 2024**

## Содержание

1. Паспорт рабочей программы
2. Пояснительная записка. Концепция программы
3. Прогнозируемые и планируемые результаты реализации программы
4. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы
5. Учебно-тематический план

Рабочая программа курса построена с учётом требований ФГОС, содержит общую характеристику особенностей курса, его целей, задач, содержания и планируемых результатов образования.

### 1. Паспорт рабочей программы

|                          |   |
|--------------------------|---|
| Тип программы            | Программа общеобразовательных учреждений  |
| Статус программы         | Рабочая программа внеурочных занятий  |
| Категория обучающихся    | Учащиеся 11 кадетского класса ГБОУ СОШ № 364 Фрунзенского района Санкт-Петербурга |
| Сроки освоения программы | 2024-2025 учебный год   |
| Объём учебного времени   | 34 часа   |
| Форма обучения           | Очная   |
| Режим занятий            | 1 час в неделю  |

### 2. Пояснительная записка. Концепция программы

**Актуальность** программы внеурочной деятельности «Психология» обусловлена рядом причин: стремлением к реализации комплексного подхода при формировании личности по программе кадетских классов (оборонно-спортивного профиля), пониманием многовариантности жизненных ситуаций и значимости развития так называемых «гибких навыков», в том числе психологической устойчивости личности в современном мире, необходимостью осуществлять целенаправленную работу по предотвращению рискованного поведения, а также пониманием ценности профилактики в вопросах сохранения психологического здоровья подрастающего поколения.

Данный курс является практико-ориентированным, полученные по данной программе знания и навыки будут ценны не только в том случае, если ученики решат связать свою жизнь в дальнейшем с экстремальными профессиями, но и на любом выбранном ими жизненном пути.

Настоящая рабочая программа по внеурочной деятельности «Психология» составлена для обучающихся 11х классов ГБОУ СОШ №364 в объеме 34 учебных часов. Данная рабочая программа внеурочной деятельности составлена с учетом:

- Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (далее - ФГОС основного общего образования);
- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10» «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
- Основной образовательной программы основного общего образования Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №364;
- Учебного плана Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №364 на 2024 – 2025 учебный год.

## **Идеи программы**

Основная идея программы состоит в том, чтобы оказать содействие подрастающей личности в формировании морально-психологической устойчивости, подготовить к возможным сложностям, встречающимся в жизни за пределами школьного образования, в том числе к взрослой самостоятельной жизни, помочь развить необходимые базовые навыки психологического «выживания» в современном мире, в обществе, совладания со сложными ситуациями. Также предполагается, что данный курс будет способствовать развитию навыков коммуникации (в том числе в дружеском, деловом, конфликтном, агрессивном контакте), навыков публичного выступления, самоуправления, конструктивного взаимодействия с другими людьми в сложных ситуациях,

**Цель программы «Психология экстремальных ситуаций»:** сформировать у школьников систему знаний и навыков, способствующих развитию психологической устойчивости и сохранению психологического здоровья личности в сложных ситуациях, потенциально встречающихся на жизненном пути каждого человека, а также в особых условиях экстремальных видов деятельности.

## **Задачи программы:**

- Формирование и закрепление у школьников ценности №1 – ценности человеческой жизни.
- Ознакомление школьников со спектром ситуаций, встречающихся на жизненном пути человека.
- Ознакомление с социально-психологическими механизмами и закономерностями коммуникации.

- Ознакомление с возможными способами совладания человека с трудными жизненными ситуациями, способами преодоления стресса.
- Исследование сферы самоотношения школьников.
- Развитие уверенности в себе.
- Развитие навыков рефлексии (понимания самого себя, осознания своих мыслей, эмоций, действий и взаимосвязанности этих компонентов).
- Развитие эмоционального интеллекта у школьников.
- Формирование и развитие навыков регуляции эмоционального напряжения в процессе коммуникации.
- Расширение репертуара поведенческих стратегий в конфликтной ситуации, агрессивном контакте, при манипулятивном воздействии.
- Формирование у школьников ответственности за принятие решений (в том числе локальных, ежедневных) на своем жизненном пути.
- Содействие в формировании у школьников навыков саморегуляции и самоуправления.

### **Принципы построения программы:**

При отборе и построении содержания программы «Психология экстремальных ситуаций» учитывались принципы:

1. Системность: в течение учебного года работа по программе проводится систематически, в определённый день недели.
2. Преемственность взаимодействия взрослых с ребенком в условиях образовательного учреждения (ОУ) и в семье: для эффективной реализации программы родители выступают активными участниками педагогического процесса и познания внутреннего мира своего ребёнка.
3. Комфортность: создание атмосферы доброжелательности, вера в силы ребёнка, создание для каждого ситуации успеха и эмоциональной вовлечённости в процессе занятий.
4. Личностно ориентированное взаимодействие: создание условий для раскрепощения и раскрытия, стимулирующих творческую активность ребёнка.
5. Вариативность: создание условий для самостоятельного выбора ребёнком материалов, способов работы, и степени активности.
6. Интеграция, целостность и взаимосвязь всех компонентов образовательного пространства ребенка учебной, внеурочной и внешкольной деятельности.

7. Преимущество содержания и форм учебно-воспитательной деятельности.
8. Принцип успешности.
9. Принцип сотворчества.
10. Принцип обратной связи.

### ***Общая характеристика курса***

Программа внеурочной деятельности «Психология» разработана на год обучения в 11х классах. Курс нелинейный. Основное направление программы: психологическое.

Тип образовательной программы: тематическая

Вид образовательной программы: проблемно-ценностное общение.

Срок реализации программы – 1 год.

### **3. Прогнозируемые и планируемые результаты реализации программы внеурочной деятельности «Психология экстремальных ситуаций»**

В результате обучения по данной программе, в контексте требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, у школьников будут сформированы:

#### **Личностные результаты:**

- формирование интереса и стремления к самопознанию и саморазвитию
- выработка учащимися индивидуальных способов совладания с трудными жизненными ситуациями
- личностный рост
- формирование или укрепление системы фундаментальных человеческих ценностей, в том числе - лежащих в основе патриотического воспитания
- развитие этических чувств как регуляторов морального поведения, формирование потребности в нравственном совершенствовании;
- развитие мотивации помощи другим людям, оказавшимся в сложной ситуации, взаимопомощи

#### **Метапредметные:**

- умение справляться с различными по сложности ситуациями в обыденной жизни и профессиональной деятельности;
- расширение индивидуального репертуара коммуникативных стратегий в различных ситуациях

- умение прогнозировать последствия своих действий с точки зрения их безопасности (опасности) для жизни;
- умение аргументировать свою позицию, дискутировать, слушать и слышать другого;

#### **Предметные:**

- знания о социально-психологических механизмах коммуникации
- представление о методах саморегуляции;
- представление о семейной психологии
- представление о жизненном пути личности и кризисных периодах.

### **4. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы**

#### 4.1. Нормативно – правовые документы:

- Конституция РФ.
- Уголовный кодекс РФ.
- ФЗ «О гражданской обороне».
- ФЗ «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера».
- ФЗ «О психологической помощи населению в РФ».
- ФЗ «Об основах социального обслуживания населения».

#### 4.2. Учебная литература

- Психология кризисных и экстремальных ситуаций: учебник / под ред. Н.С. Хрустальной. – СПб: Изд-во С.Петербург. ун-та, 2018. (Миргород Н.В. – соавтор)
- Вильямс К. Тренинг по управлению стрессом. – М.: Изд-во Эксмо, 2002.
- Куликов Л.В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и профилактики: учебное пособие. – СПб: Питер, 2004.
- Куницына В.Н., Казаринова Н.В., Погольша В.М. Межличностное общение : учебник – Санкт-Петербург : Питер, 2003.
- Майерс Д. Социальная психология/ перев. С англ. – СПб.: Питер, 1996.
- Мелия М. Бизнес – это психология: Психологические координаты жизни современного делового человека – М.: Альпина Бизнес Бук, 2006.
- Ромек В.Г., Конторович В.А., Крукович Е.И. Психологическая помощь в кризисных ситуациях.
- Парыгин Б.Д. Социальная психология: учебное пособие. – СПб.: СПбГУП, 2003.
- Толочек В.А. Современная психология труда: учебное пособие. – СПб: Питер, 2006.

#### 4.3. Электронные ресурсы

- Сайт МЧС РФ <http://www.mchs.gov.ru/>
- Сайт Мин. Здрав. РФ <http://www.rosminzdrav.ru/>

#### 4.4. Материально-техническое обеспечение программы

Комплекс устройств для демонстрации презентаций и видеороликов на экране:  
компьютер, аудио-колонки, проектор.

### 5. Учебно-тематический план

| №  | Тема занятия   | Количество часов | План     | Факт |
|----|--|------------------|----------|------|
| 1  | Введение. Значение психологических знаний и гибких навыков в жизни человека                      | 1                | 04.09.24 |      |
| 2  | Личность. Самопознание. Что я знаю о себе?   | 1                | 11.09.24 |      |
| 3  | Личность. Самоотношение. Я-реальное и Я-идеальное. Как формируется самооценка и как ее повысить. | 1                | 18.09.24 |      |
| 4  | Самопрезентация. Развитие уверенности в себе.  | 1                | 25.09.24 |      |
| 5  | Самопрезентация. Навык публичного выступления  | 1                | 02.10.24 |      |
| 6  | Взрослая жизнь. Профессиональное самоопределение и самореализация                                | 1                | 09.10.24 |      |
| 7  | Взрослая жизнь. Деловая коммуникация. Восприятие людьми друг друга.                              | 1                | 16.10.24 |      |
| 8  | Тренинг коммуникативной компетентности. Приемы слушания и понимания.                             | 1                | 23.10.24 |      |
| 9  | Тренинг коммуникативной компетентности. Искусство малого разговора.                              | 1                | 06.11.24 |      |
| 10 | Тренинг коммуникативной компетентности. Техники регуляции эмоционального напряжения. Ч.1.        | 1                | 13.11.24 |      |
| 11 | Тренинг коммуникативной компетентности. Техники регуляции эмоционального напряжения. Ч.2.        | 1                | 20.11.24 |      |
| 12 | Тренинг коммуникативной компетентности. Вербальная и невербальная коммуникация.                  | 1                | 27.11.24 |      |
| 13 | Тренинг коммуникативной компетентности. Психология лжи. Методы распознавания обмана.             | 1                | 04.12.24 |      |
| 14 | Психология манипуляций   | 1                | 11.12.24 |      |

|    |   |   |          |  |
|----|---|---|----------|--|
| 15 | Методы защиты от манипуляций  | 1 | 18.12.24 |  |
| 16 | Развитие умения говорить «нет»  | 1 | 25.12.24 |  |
| 17 | Отработка практических навыков коммуникации.  | 1 | 15.01.25 |  |
| 18 | Психология конфликта. Разбор кейсов.  | 1 | 22.01.25 |  |
| 19 | Конфликты и причины их возникновения. Разбор кейсов участников.   | 1 | 29.01.25 |  |
| 20 | Пути решения конфликтов. Разбор кейсов участников.  | 1 | 05.02.25 |  |
| 21 | Агрессивный контакт. Техники коммуникации.<br>Разбор кейсов из реальной жизни.<br>Психологическая игра. | 1 | 12.02.25 |  |
| 22 | Сложные жизненные ситуации и события. Стресс.   | 1 | 19.02.25 |  |
| 23 | Стресс и негативные эмоциональные состояния.  | 1 | 26.02.25 |  |
| 24 | Психологические защиты человека   | 1 | 05.03.25 |  |
| 25 | Стратегии совладания со сложными жизненными событиями   | 1 | 12.03.25 |  |
| 26 | Деструктивное поведение в сложных жизненных ситуациях. Поиск альтернатив.                               | 1 | 19.03.25 |  |
| 27 | Методы формирования психологической устойчивости. Психологические упражнения.                           | 1 | 02.04.25 |  |
| 28 | Способы пополнения психологических ресурсов человека. Формирования индивидуальных списков.              | 1 | 09.04.25 |  |
| 29 | Методы снятия психического напряжения.<br>Психологические упражнения.                                   | 1 | 16.04.25 |  |
| 30 | Взрослая жизнь. Романтические отношения.  | 1 | 23.04.25 |  |
| 31 | Взрослая жизнь. Введение в семейную психологию  | 1 | 30.04.25 |  |
| 32 | Семья родительская и собственная. Семейные ценности.  | 1 | 07.05.25 |  |
| 33 | Семейные дилеммы, конфликты и сплоченность семьи.   | 1 | 14.05.25 |  |
| 34 | Подведение итогов.  | 1 | 21.05.25 |  |