

**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 экстремальных ситуаций»**  
**для обучающихся 10АК**  
**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 10 кадетских классов 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 экстремальных ситуаций» обусловлена рядом причин: стремлением к реализации комплексного подхода при формировании личности по программе кадетских классов (оборонно-спортивного профиля), пониманием многовариантности жизненных ситуаций и значимости 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 экстремальных ситуаций» составлена для обучающихся 10х и 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 самоуправления, конструктивного взаимодействия с другими людьми в сложных ситуациях, грамотного безопасного оказания помощи, осознанного безопасного поведения.

**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 законами функционирования человеческой психики в сложных и экстремальных условиях
- Ознакомление с возможными способами совладания человека с трудными жизненными ситуациями, способами преодоления стресса
- Знакомство с особенностями различных видов профессиональной деятельности, связанными с экстремальными ситуациями
- Содействие в поиске необходимых для жизни индивидуальных психологических ресурсов каждого ученика
- Формирование понимания развития индивидуальных стрессовых реакций и роли мыслей, установок и эмоций в этом процессе
- Формирование у школьников ответственности за принятие решений (в том числе локальных, ежедневных) на своем жизненном пути
- Знакомство с понятиями «психологическая безопасность» и «психологическая гигиена человека»
- Содействие в формировании у школьников навыков саморегуляции и самоуправления
- Развитие уверенности в себе
- Развитие навыков рефлексии (понимания самого себя, осознания своих мыслей, эмоций, действий и взаимосвязанности этих компонентов)
- Развитие навыков эмпатии (чувствования другого человека)

### **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 экстремальных ситуаций» разработана на год обучения в 10-х 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 методов преодоления жизненных трудностей
- умение оказывать первую психологическую помощь другому человеку
- 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 функционировании человеческой психики в сложных или экстремальных условиях;
- представление о методах саморегуляции;
- 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. Хрусталевой. – СПб: Изд-во С.Петербург. ун-та, 2018. (Миргород Н.В. – соавтор)
- Абабков В.А., Перре М. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии – СПб: Речь, 2004.
- Антипов В.В. Психологическая адаптация к экстремальным ситуациям. – М.: Изд-во Владос-пресс, 2002
- Вильямс К. Тренинг по управлению стрессом. – М.: Изд-во Эксмо, 2002.
- Зазулинский В.Д. Безопасность жизнедеятельности в чрезвычайных ситуациях: учебное пособие. – М.: Изд-во «Экзамен», 2006.
- Куликов Л.В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и профилактики: учебное пособие. – СПб: Питер, 2004.

- Осухова Н.Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях: учебное пособие. – М.:Издательский центр «Академия», 2005.

- Ромек В.Г., Конторович В.А., Крукович Е.И. Психологическая помощь в кризисных ситуациях.

- 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/>

- Психологическая поддержка МЧС [https://www.mchs.gov.ru/deyatelnost/bezopasnost-grazhdan/psihologicheskaya-podderzhka\\_7](https://www.mchs.gov.ru/deyatelnost/bezopasnost-grazhdan/psihologicheskaya-podderzhka_7)

#### 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 в психологию экстремальных ситуаций.	1	04.09.24	
2	Различные ситуации в жизни человека. Психологическая игра.	1	11.09.24	
3	Экстремальные и чрезвычайные ситуации. Психологическая игра.	1	18.09.24	
4	Трудная жизненная ситуация. Алгоритм действий.	1	25.09.24	
5	Работа специалистов в экстремальных условиях.	1	02.10.24	
6	Влияние экстремальных ситуаций на человека.	1	09.10.24	
7	Возможные реакции и поведение людей в экстремальной или чрезвычайной ситуации.	1	16.10.24	
8	Экстремальные и чрезвычайные ситуации в кино и сериалах. Просмотр фрагментов и обсуждение.	1	23.10.24	
9	Что такое стресс и зачем он нужен организму.	1	06.11.24	
10	Психологическая устойчивость человека: от чего она зависит, что повышает и что снижает нашу психологическую устойчивость.	1	13.11.24	

11	Кто, что и как влияет на наши эмоции, мысли и поведение.	1	20.11.24	
12	Психологические ресурсы человека.	1	27.11.24	
13	Саморегуляция, самозащита и самопомощь.	1	04.12.24	
14	Первая психологическая помощь. Теория.	1	11.12.24	
15	Первая психологическая помощь. Практика.	1	18.12.24	
16	Психологическая безопасность. Психологическая гигиена человека.	1	25.12.24	
17	Подведение итогов.	1	15.01.25	
18	Повторение пройденного материала.	1	22.01.25	
19	Субъективное восприятие ситуаций человеком.	1	29.01.25	
20	Как пережить экстремальную или чрезвычайную ситуацию. Психологический аспект.	1	05.02.25	
21	Разбор кейсов из реальной жизни. Психологическая игра.	1	12.02.25	
22	Психологическое сопровождение специалистов экстремального профиля. Психологическая игра.	1	19.02.25	
23	Особенности восприятия и переживания экстремальных ситуаций специалистами и пострадавшими.	1	26.02.25	
24	Эффективные способы поведения человека в экстремальной ситуации. Психологическая игра.	1	05.03.25	
25	Экстремальные и чрезвычайные ситуации в кино и сериалах. Просмотр фрагментов и обсуждение.	1	12.03.25	
26	Стресс: когда возникает, в чем проявляется и как с ним справиться. Психологическая игра.	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 напряжения. Психологические упражнения.	1	16.04.25	



30	Методы снятия напряжения. Психологические упражнения.	1	23.04.25	
31	Первая психологическая помощь. Продвинутый уровень. Теория.	1	30.04.25	
32	Первая психологическая помощь. Продвинутый уровень. Практика.	1	07.05.25	
33	Психологическое здоровье человека и его жизненный путь.	1	14.05.25	
34	Подведение итогов.	1	21.05.25	