

ПРИНЯТ
Педагогическим советом
Государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения
средней общеобразовательной школы № 463
имени Героя Советского Союза
В.И. Минакова
Выборгского района
Санкт-Петербурга
Протокол от « 26 » мая 2023 года № 4

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ школа № 463
имени Героя Советского Союза
В.И.Минакова
Выборгского района
Санкт-Петербурга
_____ Г.Ю. Лунева
Приказ от 26.05 2023г. № 60

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Психология и педагогика в моей жизни»

для обучающихся 9 классов

Санкт-Петербург
2023

Пояснительная записка

Данная рабочая программа разработана на основе:
Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального образовательного стандарта основного общего образования».
Концепция развития психологической службы в системе образования в Российской Федерации на период до 2025 года (утв. Минобрнауки России от 19.12.2017).
Примерная рабочая программа учебного курса «Основы педагогики и психологии» для 10-11 классов общеобразовательных организаций (Разработчики: Пономарёва Н.В. и соавторы; Программа одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию. Протокол от 18 марта 2022 г. №1/22).
«Основы педагогики и психологии: 10-11-е классы: учебное пособие: в двух частях/ В.С. Басюк, Е.И. Казакова, Е.Ю. Брель [и др.]. – Москва: Просвещение, 2023.

Место предмета в учебном плане

Рабочая программа рассчитана на 34 учебных часа.

Рабочая программа ориентирована на использование следующих учебников, учебных и учебно-методических пособий:

«Основы педагогики и психологии: 10-11-е классы: учебное пособие: в двух частях/ В.С. Басюк, Е.И. Казакова, Е.Ю. Брель [и др.]. – Москва: Просвещение, 2023.

Важной целью современного школьного образования является формирование личностных результатов обучения, в частности, внутренней позиции личности как особого ценностного отношения к окружающим людям, стремления к взаимопониманию, взаимопомощи, формирование ответственности личности в условиях общественного пространства. С этих позиций обучение рассматривается как процесс овладения не только определенной суммой знаний и системой соответствующих умений и навыков, но и как процесс овладения компетенциями.

Цели учебного курса

Главной **целью курса** является создание условий для профессионального самоопределения обучающихся и формирования позитивной установки на выбор психологического и/или педагогического профиля подготовки в 10 классе.

Это предполагает:

1. Сформированность представления о предмете психологии и педагогики.
2. Сформированность представления о принципах работы психолога и/или педагога, а также возможных сферах их профессиональной деятельности.
3. Сформированность представления о психическом здоровье и здоровом образе жизни.
4. Сформированность представления о техниках эффективного общения, разрешения конфликтов, а также о техниках уверенного поведения.
5. Сформированность представления об эмоциональном интеллекте.
6. Сформированность представления о техниках работы с предэкзаменационной тревожностью.
7. Сформированность представления о техниках эффективного обучения.
8. Сформированность представления о техниках тайм-менеджмента.
9. Сформированность представления о режиме труда и отдыха с учётом личных особенностей.
10. Осознанность в выборе профиля дальнейшего обучения.

Задачи учебного курса:

1. Формирование представления о предмете педагогики и психологии и их связи с другими науками.
2. Формирование представления о принципах работы психолога и/или педагога, а также возможных сферах их профессиональной деятельности.

3. Формирование представления о техниках эффективного общения, разрешения конфликтов, а также уверенного поведения.
4. Формирование представления о техниках эффективного обучения.
5. Формирование представления о техниках тайм-менеджмента.
6. Формирование представления о феномене предэкзаменационной тревожности и способах её преодоления.
7. Формирование представления об эмоциональном интеллекте.
8. Формирование представления о психическом здоровье и здоровом образе жизни.
9. Формирование представления о режиме труда и отдыха с учётом личных особенностей.
10. Формирование осознанности в выборе профиля дальнейшего обучения.

На основании требований государственного образовательного стандарта в процессе преподавания должны реализовываться актуальные в настоящее время компетентностный, личностно-ориентированный, деятельностный подходы, которые определяют **задачи обучения**:

Компетентностный подход определяет следующие особенности содержания образования, которое представлено в виде тематических блоков, обеспечивающих формирование компетенций. Например, в блоке «Роль педагога и психолога в нашей жизни» дидактические единицы содержат сведения о принципах работы психолога и педагога, а также возможных сферах их профессиональной деятельности. В блоке «Эффективное общение» представлены дидактические единицы, содержащие сведения о личных границах, о навыке самовыражения и преодоления стеснительности, о конфликтах, они также включают техники эффективного общения, разрешения конфликтов, а также техники уверенного поведения. В блоке «Жизнестойкость «Я могу» дидактические единицы содержат сведения о самооценке и способах её поддержания, о предэкзаменационной тревожности, а также они включают техники эффективного обучения, тайм-менеджмента, саморегуляции. В блоке «Я и моё ментальное здоровье» дидактические единицы содержат сведения о психическом здоровье и здоровом образе жизни. На итоговом занятии проводится защита проектов учащихся, а также получение обратной связи.

Принципы отбора содержания связаны с возрастными особенностями развития обучающихся. **Личностная ориентация** образовательного процесса выявляет приоритет воспитательных и развивающих целей обучения. Система учебных занятий призвана способствовать развитию личностной самоидентификации, усилению мотивации к социальному познанию и творчеству, воспитанию личностно и общественно востребованных качеств.

Деятельностный подход отражает стратегию современной образовательной политики: необходимость воспитания человека и гражданина, интегрированного в современное ему общество. Система уроков сориентирована не столько на передачу «готовых знаний», сколько на формирование личности, обладающей достаточными навыками и психологическими установками к самостоятельному поиску, отбору, анализу и использованию информации.

Обучающиеся должны приобрести умения вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания, умение самостоятельно регулировать свое поведение и отвечать за него вне зависимости от оценок и влияния других людей, умения определять у себя признаки стресса, умения регулировать свое эмоциональное состояние, умение использовать медиативные и восстановительные технологии разрешения конфликтов в повседневном общении, умение ориентироваться в мире профессий с учетом своих сильных и слабых сторон личности.

Реализация данной программы обеспечивает освоение обучающимися общеучебных умений и компетенций, так как развиваются умения и навыки: умение выбрать способы решения учебной задачи, умение устанавливать причинно-следственные связи, доказывать свои суждения.

С точки зрения умений и навыков **рефлексивной деятельности** уделяется внимание способности обучающихся самостоятельно оценивать результаты собственной учебной деятельности, определять причины возникших трудностей и пути их устранения.

Во время изучения некоторых блоков интегрируются знания и умения обучающихся, полученные ими при изучении различных дисциплин на разных этапах обучения, т.е. реализуются **межпредметные связи**. Например, при изучении блоков «Психическое здоровье» обучающиеся используют знания и умения, полученные при изучении биологии и ОБЖ. При изучении блока «Эффективное общение» обучающиеся используют знания и умения, полученные при изучении курса обществознания.

Контроль выполнения программы осуществляется по следующим параметрам качества:

- уровень сформированности представления о предмете педагогики и психологии;
- степень информированности учащихся о принципах работы психолога и/или педагога, а также возможных сферах их профессиональной деятельности;
- степень информированности учащихся о психическом здоровье и здоровом образе жизни;
- уровень сформированности представления о техниках эффективного общения, разрешения конфликтов, а также уверенного поведения;
- уровень сформированности представления о техниках преодоления предэкзаменационной тревожности;
- уровень сформированности представления о техниках тайм-менеджмента;
- уровень сформированности представления о техниках эффективного обучения;
- уровень сформированности представления об эмоциональном интеллекте;
- уровень сформированности представления о режиме труда и отдыха с учётом личных особенностей;
- уровень осознанности в выборе профиля дальнейшего обучения.

В содержании предмета можно выделить **основные разделы**

Разделы программы и темы	Количество часов
	Всего
Вводное занятие.	1 ч
1. Роль педагога и психолога в современной жизни	6 ч
2. Эффективное общение	17 ч
3. Жизнестойкость «Я могу»	7 ч
4. Психическое здоровье человека	2 ч
Итоговое занятие	1 ч
ИТОГО	34 ч

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Обучающиеся должны знать/понимать:

- Предмет педагогики и психологии;
- Сферу деятельности педагога и психолога;
- О понятии психическое здоровье и о способах его поддержания;
- О понятии здоровый образ жизни.

Обучающиеся должны уметь:

- Использовать техники эффективного общения;
- Организовывать свою деятельность в соответствии её личностными особенностями;
- Использовать техники саморегуляции эмоционального состояния.

Иметь представление:

- О применении медиативных и восстановительных технологий для разрешения конфликта (классической и восстановительной, кругов сообществ).
- О правилах и базовых техниках эффективного общения;
- О феномене личных границ;
- О правилах и базовых техниках уверенного поведения;
- О правилах и базовых техниках ведения конфликтов и переговоров;
- О феномене эмоционального интеллекта;
- О феномене самооценки и техниках поддержания её адекватного уровня;
- О феномене предэкзаменационной тревожности;
- О техниках саморегуляции;
- О техниках тайм-менеджмента;
- О режиме труда и отдыха с учётом личных особенностей.

Должны владеть компетенциями:

- ценностно-смысловой;
- деятельностной;
- познавательно-смысловой;
- информационно-коммуникативной;
- межкультурной;
- учебно-познавательной.

Способны решать следующие жизненно-практические задачи:

- уметь слышать других;
- работать в паре, в группе;
- конструктивно разрешать конфликты;
- аргументировать свою точку зрения.

Формы организации учебного процесса, формы текущего контроля знаний, умений, навыков

Основной формой обучения является учебно-практическая деятельность учащихся. Ведущей структурной моделью для организации занятий является игра. А также: урок изучения нового материала; урок совершенствования знаний, умений и навыков; урок обобщения и систематизации знаний, умений и навыков; урок контроля умений и навыков. Кроме этого, используются нетрадиционные формы уроков: урок – деловая игра, урок-тренинг.

Формы проверки и оценки результатов: практические задания, проектная деятельность.

Литература:

1. Басюк В.С. Основы педагогики и психологии: 10-11-е классы: учебное пособие: в двух частях/ В.С. Басюк, Е.И. Казакова, Е.Ю. Брель [и др.]. – Москва: Просвещение, 2023.
2. Бойко М.С. Базовый курс медиации: рефлексивные заметки / Под общ. ред. С. В. Лабода. — Минск: Медисонт, 2011. — 316 с.
3. Бубенко, В.Ю. Саморегуляция как интегративный процесс/ В.Ю. Бубенко, Е.С. Мазур // Психотехнологии в социальной работе. – Вып. 8 – Ярославль: МАПН, ЯрГУ, 2003 – С. 29–33.
4. Деревницкий, А. Техника переговоров [Электронный ресурс]/ А.А. Деревницкий. – Режим доступа: <http://dere.com.ua/rassilka/089.shtml>. - Загл. с экрана.
5. Гин А.А. Приёмы педагогической техники. Свобода выбора. Открытость. Деятельность. Обратная связь. Идеальность.: Пособие для учителя. М.: Вита-Пресс, 1999 - 88 стр.
6. Гуриева С.Д., О.В. Эрлих, Переговорный процесс и медиация в современном образовательном пространстве: технологии и практики. – СПб., 2020. – 118 с.
7. Даймонд С. Переговоры, которые работают. М.: Манн, Иванов и Фербер, – 2011.
8. Карпенко А.Д., Осинковский А.Д. Медиация: Учебник – СПб.: Редакция журнала «Третейский суд»; М.: Статут, 2016.
9. Лурия А. Р..МАЛЕНЬКАЯ КНИЖКА О БОЛЬШОЙ ПАМЯТИ. Хрестоматия по общей психологии. Психология памяти / Под. Ю. Б. Гиппенрейтер, В. Я. Романов. М., 1979.
10. Микляева А.В. Системно-деятельностный подход в подготовке школьных медиаторов // Нижегородское образование. 2016. №2. С. 36-45.
11. Микляева А.В., Румянцева П.В., Туманова Е.Н. Школьная медиация: теоретические и методические основы. М.: СВИТ, 2016.
12. Панфилова А. П. Инновационные педагогические технологии: Активное обучение: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.П.Панфилова. — М. : Издательский центр «Академия», 2009. - 192 с.
13. Холодная М.А. Когнитивные стили. О природе индивидуального ума. 2-ое изд, перераб. и доп., СПб.: Питер, 2004. – 384 с.

Содержание учебного курса

Вводное занятие

Знакомство. Содержание и организация обучения в текущем году. Предмет психологии и педагогики.

Роль педагога и психолога в современной жизни

Сфера деятельности психолога. Отрасли психологии. Принципы оказания психологической помощи. Запросы, с которыми работает психолог-консультант. Сфера деятельности педагога. Отрасли педагогики. Практическое занятие "Профориентационная игра". Практическое занятие "Школа будущего".

Эффективное общение

Техники эффективного общения. Понятие и структура конфликта. Техники разрешения конфликтов. Техники ведения переговоров. Виртуальное общение. Самовыражение и преодоление стеснительности. Личные границы в общении. Техники уверенного поведения. Эмоциональный интеллект. Игра «Катастрофа».

Жизнестойкость «Я могу»

Самооценка. Игра «Имидж». Техники тайм-менеджмента. Предэкзаменационная тревожность. Техники саморегуляции. Ценность научного познания. Техники эффективного обучения.

Психическое здоровье человека

Психическое здоровье. Понятие и составляющие здорового образа жизни. Индивидуальные особенности и режим труда и отдыха.

Средства контроля

Оценка знаний, умений и навыков учащихся осуществляется с помощью практических заданий в течение года и проекта. Для оценки теоретических знаний и умений используется проектная деятельность.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема урока	Кол-во часов	Практика	Контроль	Планируемые результаты
1	Вводное занятие	1			Формирование представления о предмете психологии и педагогики.
1. Роль педагога и психолога в современной жизни 6 ч					
1	Роль педагога в современной жизни. Сфера профессиональной деятельности педагога.	1	0,7	0,3	Формирование представления о сферах профессиональной деятельности педагога и психолога, о различных отраслях психологии и педагогики. Формирование представления о том, как оказывается психологическая помощь, с какими запросами обращаются к консультирующим психологам. Формирование представления о собственных
2	Практическое занятие "Идеальный образ педагога"	1	0,7	0,3	
3	Роль психолога в современной жизни. Сфера профессиональной деятельности психолога.	1	0,7	0,3	
4	Практическое занятие "Идеальный образ психолога"	1	0,7	0,3	

5	Практическое занятие "Проориентационная игра"	1	0,7	0,3	профессиональных склонностях.
6	Практическое занятие "Школа будущего"	1	0,7	0,3	
3. Эффективное общение 17 ч					
1	Эмоции. Эмоциональный интеллект. 1	1	0,7	0,3	Формирование представления о конфликте и эффективных способах его разрешения. Формирование навыков эффективного общения. Формирование навыков уверенного поведения, преодоления стеснительности. Формирование представления об эмоциональном интеллекте, о личных границах.
2	Эмоции. Эмоциональный интеллект. 2	1	0,7	0,3	
3	Конфликты и их способы разрешения. 1	1	0,7	0,3	
4	Конфликты и их способы разрешения. 2	1	0,7	0,3	
5	Практическое занятие на анализ конфликтных ситуаций.	1	0,7	0,3	
6	Техники эффективного общения. Барьеры общения.	1	0,7	0,3	
7	Практическое занятие по эффективному общению 1	1	0,7	0,3	
8	Практическое занятие по эффективному общению 2	1	0,7	0,3	
9	Техники ведения переговоров.	1	0,7	0,3	
10	Переговорная игра "Переговорщики"	1	0,7	0,3	
11	Переговорная игра "Остров"	1	0,7	0,3	
12	Самовыражение и преодоление стеснительности.	1	0,7	0,3	
13	Практическое занятие по преодолению стеснительности.	1	0,7	0,3	
14	Практическое занятие «Самопрезентация».	1	0,7	0,3	
15	Личные границы в общении.	1	0,7	0,3	
16	Практическое занятие «Прояви себя»	1	0,7	0,3	
17	Практическое занятие «Игра «Катастрофа»»	1	0,7	0,3	
4. Жизнестойкость «Я могу» 7 ч					
1	Самооценка. Как добиваться своих целей.	1	0,7	0,3	Формирование представления о самооценке и способах поддержания её адекватного уровня. Формирование представления о техниках тайм-менеджмента и техниках эффективного обучения. Формирование представления о предэкзамнационной тревожности и способах работы с ней.
2	Практическое занятие "Повышение самооценки"	1	0,7	0,3	
3	Техники тайм-менеджмента.	1	0,7	0,3	
4	Предэкзамнационная тревожность. Техники саморегуляции.	1	0,7	0,3	
5	Техники эффективного обучения.	1	0,7	0,3	
6	Ценности научного познания.	1	0,7	0,3	
7	Практическое занятие "Игра "Мои ценности""	1	0,7	0,3	

5. Психическое здоровье человека 2 ч					
1	Ведение здорового образа жизни, как атрибут психического здоровья.	1	0,7	0,3	Формирование представления о психическом здоровье и о ценности ведения здорового образа жизни.
2	Индивидуальные особенности и режим труда и отдыха.	1	0,7	0,3	
	Итоговое занятие	1	0	1	