**Приложение 1**

**к основной образовательной программе**

**среднего общего образования,**

**утвержденной приказом от 29.08.2025 №159**

**Рабочая программа**

курса внеурочной деятельности

«

**Планируемые результаты освоения учебного курса внеурочной деятельности «Психологический практикум»**

**Предметные результаты.**

Представление о психологической культуре как части общей культуры.

Понимание роли психологии в современной духовной жизни и познании человеком самого себя и других людей.

Представление об индивидуальных особенностях самопознания и познания других людей

Понимание психологического механизма обмана, манипулирования и формирование представлений о способах противостояния обману.

Формирование представления о способах преодоления трудностей, осознание особенностей собственного поведения в трудных жизненных ситуациях.

Формирование представления о психологической помощи и особенностях применения психологических знаний в разных сферах общественной жизни.

**Личностные результаты**

Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.

Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания.

Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и

сообществах, включая взрослые и социальные сообщества.

Стремление к поиску наиболее эффективных способов учебной деятельности.

Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

**Метапредметные результаты:**

Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и

способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

Активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных

технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;

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.

Содержание рабочей программы учебного курса внеурочной деятельности «Психологический практикум»

**Психологическая культура как часть общей культуры.** Что включает в себя понятие «культура». Образование и культура. Психологическая культура. Психологические знания как важный компонент психологической культуры. Что такое «житейская психология». Научная психология. Взаимодействие научной и «житейской» психологии

**Психологическая культура личности.**Что человек может знать о самом себе как о личности и индивидуальности. Как человек познает себя. Индивидуальные различия в познании и самопознании. Самопознание и познание других людей. Психологические знания и самопознание. Проявление психологической культуры личности в общении и отношениях. Умение принимать решения и самостоятельно решать личные проблемы. Поведение в трудных ситуациях. Жизненная стойкость.

**Психология в повседневной жизни**. Психология в политической, информационной, экономической, бытовой сферах жизни. Психология пропаганды. Что такое «пиар». Средства массовой информации как инструмент воздействия на людей. Психологическая эффективность воздействия на человека СМИ. Стихийные формы передачи информации. Реклама как способ психологического воздействия. Психологические особенности имиджа. Психология мошенничества. Как избежать обмана

***Практическая* психология.** Что такое психологическая помощь и поддержка. Когда у человека возникает потребность в психологической помощи. Донаучные способы оказания психологической помощи. Современная психологическая помощь при возникновении у человека личных проблем. Групповая терапия. Тренинги и группы встреч. Психологическое консультирование. Профориентация и профконсультация. Работа психолога в различных сферах жизни. Психологическая помощь в

экстремальных ситуациях. Какие ситуации можно назвать» экстремальными. Посттравматический стресс: история проблемы. Как проявляется посттравматический стресс. Как помочь людям, пережившим травматические события.

Обобщение. Обобщение основных научных и практических аспектов, которые изучались и обсуждались в контексте темы: «Психология: наука, культура, жизнь»

**Тематическое планирование учебного курса внеурочной деятельности «Психологический практикум»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование  разделов и тем | Количество  часов | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы | **Форма занятия** |
| 1 | Вводное занятие | 1 | https://яsytests.orR/ | Тренинговая  работа |
| 2 | Первичная  психодиагностика | 1 | https://psytests.orfi/ | Самостоятельна я работа |
|  | Образование и  культура | 1 | https://дsytests.orЯ/ | Лекция Практика |
| 4 | Психологическая культура | 1 | https://psytests.orд/ | Лекция Практика |
| 5 | Житейская  психология | 1 | httяs://psytests.org/ | Лекция Практика |
| 6 | Научная  психология | 1 | httяs://psytests.org/ | Лекция Практика |
| 7 | Взаимодействие житейской и научной | 1 | https://яsytests.orд/ | Лекция  **Практика** |
| 8 | Обобщение по разделу | 1 | httяs://psytests.orд/ | Самостоятельна  я работа |
| 9 | Самопознание | 1 | https://psytests.oгy/ | Лекция  Практика |
| 1  0 | Психологические знания самопознание | 1 | https://psytests.orЯ/ | Лекция Практика |
| 1  1 | Проявление психологической культуры личности в его общении | 1 | https://psvtests.orд/ | Лекция Практика |
| 1  2 | Толерантность как показатель психологической культуры | 1 | https://дsvtests.org/ | Лекция Практика |
| 1  3 | Поведение  трудных ситуациях | 1 | https://яsytests.org/ | Лекция Практика |
| 1  4 | Жизненная  стойкость | 1 | https://яsYtests.org/ | Лекция Практика |
| 1  5 | Обобщение по  разделу | 1 | https://psytests.org/ | Самостоятельна я работа |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |
| 1  6 | Психология в разных сферах  жизни | 1 | https://psytests.org/ | Лекция  Практика |
| 1  7 | Психологическая эффективность | 1 | https://psytests.org/ | Лекция  Практика |
| 1  8 | Стихийные формы передачи информации | 1 | https://psvtests.org/ | Лекция  Практика |
| 1  9 | Реклама как способ психологического воздействия | 1 | httяs://psytests.org/ | Лекция  Практика |
| 2  0 | Психологическая  эффективность Воздействие рекламы на человека | 1 | https://osytests.orд/ | Лекция  Практика |
| 2  1 | Психологические  особенности  имиджа | 1 | https://psytests.org/ | Лекция  Практика |
| 2  2 | Психология  мошенничества  Как избежать обмана | 1 | https://psytests.org/ | Лекция  Практика |
| 2  3 | Обобщение по  разделу | 1 | https://psytests.org/ | Самостоятельная работа |
| 2  **4** | психологическая  помощь | 1 | https://psytests.org/ | Лекция  практика |
| 5 | Групповая Терапия | 1 | https://psytests.org/ | Лекция  Практика |
| 2  6 | Психологическое  консультирование | 1 | https://psytests.orд/ | Лекция  практика |
| 2  7 | Профориентация  профконсультация | 1 | https://psytests.org/ | Лекция  практика |
| 2  8 | Работа психолога В  разных сферах общественной  жизни | 1 | https://psytests.org/ | Лекция  практика |
| 2  9 | Психологическая  Помощь в экстремальных ситуациях | 1 | https://psytests.org/ | Лекция, практика |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 3  0 | Обобщение по  разделу | 1 | https://psytests.org/ | Самостоятельная работа |
| 3  1 | Тренинг  саморегуляции | 2 | https://psytests.org/ | Тренинговая работа |
| 3  2 | Итоговая диагностика | 1 | https://psytests.org/ | Самостоятельная работа |
| 3  4 | Итоговое занятие | 1 | https://qsVtests.org/ | Самостоятельная работа |
| Итого: | | | | 34 часа |

Список использованной литературы: “

1. Гимбратова, Н. А. «Психология: Учебник для старшеклассников». — М.: Просвещение, 2020.

2. Головаков, З. С. «Практическая психология: методические рекомендации». — СПб.: Невский диалог, 2021.

3. Ковалев, В. В. «Основы психологии: Учебное пособие для подростков.» —

М.: Академический проект, 2019.

4. Рубинштейн, С. Л. «Основы общей психологии». — М.: Hayкa, 2018.

5.Барабанщиков, И. В. «Психологические тренинги, для школьников: теория и практика». — М.: Питер, 2022.

6.Бодалева, Л. А., Дубровина, Н. И. «Психология общения u взаимодействия». — М.: Инфра-М, 2020.

7.Кернберг, О. Ф. «Современные подходы к психотерапии: интеграция теорий и практик». — М.: Речь, 2021.

8.Давыдова, Н. В. «Тренинг личностного роста, для подростков». — Екатеринбург: У-Фактория, 2022.

9. Сидорова, Т. Н. «Психологические особенности подросткового возраста// Психология и педагогика». — 2021. — № 4. 23-30.